حقائق وأسرار الجيت كون دو

قتال الشارع والدفاع عن النفس بطريقة بروس لى

Jeet KUNe DO

BrUCe Lee

إعداد وتقديم

المدرب الدولى / عصام برعى

دار النشر / مطبعة الأهرام

حقائق وأسـرارالجيت كـون دو

الجزء الأول / تعلم قتال الشارع والمنـافسات الدولية

كـابتـن

(عصـام بــرعــى)

المدرب الدولى لفنون القتال

ت /٠١٢٧٧٩٩٨٣٨٦

الطبعة الأولى

١٤٤٢ هـ/ ٢٠٢١ م

ملتزم الطبع والنشر

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

دار النشر / مطبعة الأهرام
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

الفصل الأول

** مقدمة وتمهيد -- مدخل للجيت كون دو **

للتواصل هاتف واتس آب : ٠١٢٧٧٩٩٨٣٨٦/ ٠٠٢٠٠

face.book :esamboraee@yahoo.com

Email:ee540483@gmail.com



مقدمه " معرفة الجيـت كـون دو"

أنا لم أقيد (الجيت كون دو) بالقواعـد والقوانين والنظـم، بالعكس، فأنا أردت أن ُأحرر رفاقى من القيود والتعاليم وأقدم لكم نمطا عالمياً، ُأقدم فلسفة قتاليـة لا تعترف بسدود ، تهدف إلى الجمع بين المقاتلين الذين فرقت بينهم الأساليب المختلفة .

إن طريقتى ليست مبدأ يمكنك أن تحفظه وتتعلمه بل أننى دائماً أقول :

(تمسك بالمبدأ ، فكك المبدأ، امتثل للمبدأ ولكن لاتتقيد به اجعل ُأسلوبك القتالى خادماً لك، هذه هى الجيت كون دو)

أود أن أبلغ الجمهورأنه لا يمكن الوصول إلى الجيت كون دو إلا بإتقان " دروس سهلة" وضرورية، (فكر بذكاء واعمل بجد) (بروس لى)

الجيت كون دو :- مـاذا تعنـى ؟

لا يوجد لهذه الكلمة ترجمة كاملة باللغة الإنجليزية، أو أى لغات أخرى ولكن لكل مقطع له معنى، ماذا تعنى حرفياً ؟

كلمة جيت تعنى إعتراض – كلمة كون تعنى قبضة – دو تعنى طريقة

بمعنى طريقة القبضة المعترضة، وهى رياضة إبتكرها بروس لى

وأنا أقول :- كن قارئا تكن عظيمـا * انتفع بالعلـم والمعرفة وطبقهمـا *

(فضل العلــــم)

يرتبط العلم بالعمل ارتباطاً وثيقاً فهما أمران متلازمان فالعلم هو أساس الأخلاق فى هذه الدنيا لأنه يبنى قيم الإنسان على العزة والكرامة ، وحسن الخلق من عمل من غيرعلم كأنما يفسد أكثرما يصلح، أحذر من العلم الزائف فهو أخطر من الجهل نحن نتعلم لكي نعمل إنّك لن تكون عالماً حتى تكون متعلماً .

(لا يجب أن نقترب من العلم بروح التاجر) : ثوماس براون .

المؤلف

يعتبر بروس لي (١٩٤٠م - ١٩٧٣م) بشكل عام أنجح وأعظم فنان عسكري فى القرن العشرين، كان فنانًا وشاعرًا وفيلسوف وكاتب وممثل موهوب، وكذلك مقاتل رائع . في عام ١٩٦٣، كان طالبًا يبلغ من العمر (٢٣) عامًا في جامعة واشنطن وكان مدعو لإلقاء محاضرة عن الفلسفة الصينية في مدرسة غارفيلد الثانوية . و كان أيضا طالبا فى قسم الفلسفة وأستاذًا في تدريس وتدريب فن الكونغ فو. تخصص في الفلسفة. تحتوي مكتبته الشخصية على أكثر من ٢٥٠٠ كتاب في مواضيع مختلفة تتراوح من اليوجا الشرقية إلى التحليل النفسي والغربي ....الخ

عندما يذكر اسم "بروس لي"، فإن معظم الناس تتخيل العالم نجمًا في فنون القتال ، لكن ذاكرتي السائدة عنه هي لمفكر وباحث دائم ومستكشف يبحث عن روحه . كان بسبب حبه للحكمة قد منح لنفسه الحرية لخلق فلسفته الشخصية الخاصة للحياة كان التدريس الرسمي والتدريب لفن الكونغ فو هي الأدوات الأولى .

ثم تليها سنوات من التعليم الذاتي من خلال الكتب والأبحاث. والمقالات في هذا المجلد كتب بروس عندما كان في أوائل العشرينات من عمره، في دوائر فنون الدفاع عن النفس من المعروف أن بروس كان محاربًا للأيقونات القديمة في أفكاره حول ممارسة الأساليب وتطبيقها التقليدي لم يكن هناك قبول غير مشروط للأنماط أوالأشكال أوالنماذج الجامدة، وأيضا الحصول على إحترام كبير للمبادئ الكامنة وراء الأفكار التقليدية لفنون الدفاع عن النفس عندما تمكن من تحرير نفسه من القيود التى تفرضها سلاسل من المعتقدات غير المعقولة.

وقد إحترم بعض التقاليد المفيدة، ورفض البعض الآخر على أنه مخدر من أجل التنمية الشخصية ، أطلق بروس لى أفكاره الخاصة ، لتوسيع وعيه، للدخول بشكل كامل، في مسيرته ليصبح فنانًا حقيقيًا.

وابتكر أقوى طريقة فى فنون الدفاع عن النفس،

هى رياضة الجيت كون دو .

~~~~~~
~~~~~~

" كلمـة المـؤلف "

إلى كل من علمنى حرفـاً فى هذه الدنيـا الفانيـة.

إلى كل المخلصين الذين أخلصوا بلا حدود ولم تؤرقهم المصالح ،

أو تحركهم الأهواء، إلى كل من يؤمنون بأنفسهم ويسبحون ضد

التيار رغم عنفوانه وقسوته، وينشرون الخير ولا يضرهم الطامعين .

إلى كل ُقرّائى المحبين، إلى كل طلابى الملهمين، إلى شباب وطنى العربى .

يسرنى ويشرفنى معاً أن يكون هذا كتابي الأول

وآملى أن استمر بالعمل فى هذا الفن الراقى .

فى صباح يوم الجمعة ٧ / ٥ / ٢٠٢١ م .

أهدى كتابى

" عصام برعى "

نبذة تاريخية عن الأتحادات



تم تكوين أول أتحاد هو الأتحاد العربي بتـأسيس عـدد من الدول العربية بالجمعية العمومية بدولة (تونس) لرياضة الجيت كون دو بتاريخ ٢٥ /٣ / ٢٠١٧ م

السيد / ربيع حمزة رئيسا * بدولة (لبنان)

والسيد / حسام بزال الأمين العام

والسيد / عصام برعى ممثلا عن * دولة (مصر)

وتم إنضمام الرياضة إلى الأتحاد المصرى للووشو كـونغ فـو باللجنة العليا للجيت كون دو بتاريخ ٢٠١٨/٨/٣٠ م .

برئاسة السيد العميد / محمد عاشور * والسيد / محسن أمين رئيسًا .

تم إنشاء الاتحاد المصرى للجيت كون دو تحت التأسيس وإشهاره بتاريخ/ ٢٠٢٠/١١/١٠ بقيادة السيد اللواء / أحمد فرج إبراهيم رئيسًا .

ويوجود عدد من الاتحادات والمنظمات الدولية بجميع أنحاء العالم .

إهـــداء



أتقدم للجميع بأسمى آيات الحب والتقدير والعرفان، على كل ما قدموه طوال فترة عملهم الرياضي، إلى كل الأخوة مدربي الوطن العربي المخلصين، وإلى الحكام والإداريين والأبناء اللاعبين الذين يحملون أمانة العمل والإخلاص في أعناقهم، ويحرصون على تقديم كلّ ما هو رائع ومفيد ولو على حساب أنفسهم ، لينتفع به الجميع فشكراً على دعمكم المستمر.

إلى السادة الرؤساء والقادة العاملين .

العمل ليس مجرد تشريفٍ، ولا منصبٌ، بل هو تكليفٌ وأمانة ، وأنتم قد أثبتم بالوجه الشرعي أنّكم على قدر المسؤولية والأمانة ، وأنّكم خير من تولى هذه المناصب ؛ فشكراً لكم على جهودكم الرائعة، وعلي عملكم وتعاونكم، لأجل رفعة هذه الأوطان التي لولاكم لما تقدمت، ولا ازدهرت .

وإهدائي إلى الأساتذة والمعلين الأفاضل الذين تعلمنا منهم أصل (الكونغ فو ومدرسة الوينج تشون) فالجيت كون دوهى وليدة هذه الفنون .

وإلى أرواحهم الذكية الذين كانوا لهم الفضل في ارساء والتأسيس في مصر والوطن العربي .

١ - كابتن // إبراهيم التوني ٢ - كابتن // حسن معوض ٣ - كابتن // جلال رمضان
٤ - كابتن // أحمد قناوي رحمة الله عليهم جميعا .

وإهدائي إلى الأساتذة الأفاضل

أطال الله في أعمارهم وأجازهم الله عنا كل خيرا بما قدموا

٥ - السيد الدكتور/ يحيى فوزي عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للكونغ فو
٦ - السيد الخبير / رشيد عبد الله رئيس لجنة التقليدي بالاتحاد المصري للكونغ فو

تحياتى / كابتن عصام برعى
عضو مؤسس بالاتحاد العربي jkd
عضو مؤسس ومحاضر باللجنة العليا
للجيت كون دو باتحاد المصرى الكونغ فو
مدرب معتمد بالاتحاد المصرى للجيت كون دو.

المؤلف

رياضة الجيت كون دو (ابتكرها بروس لي)

الكـونغ فو الصينية : هو الفن الفلسـفي للدفـاع عن النفس والحقيـقي أنه لـولا هذا الـرجل لظلت -- الكونغ فو الصينية سراً من الأسرار المقدسة التي لا يجوز كشفها للغرباء أو لغير الصينيين، عموماً في الحقيقة كانت حاجته كبيرة لتحرير نفسه من فنون الدفاع عن النفس، الكلاسيكية في السنوات اللاحقـة، الجيت كون دو هو نظام دفاعي وهجـومي طوره الفنان المقاتل بروس لي

والجيت كون دو تعني الكلمة طريقة القبضة المعترضة ولا يوجد لها ترجمة حرفية باللـغة الإنجليزية أو أي لغـات أخـرى. ولكــن تسمية الجيت كـون دو ،

أو طريق قبضة الاعتراض. وهي مستوحى بشكل كبير من فن القتال أو صنـف الكـونغ فـو المسمـى وينـج تشون (wung chun) الذي أخذ دراستـه عن معلمـه الكبير (يب مان . . مع تسلسل الأجيال السابقة وعن صاحبة هذا الفن هى ضرورية (نجم ماو) التي أدرجته على ما يقرب من ٣٠٠ عام سابقة .

إلا أن بروس لي اختار تحرير حركات الوينـج تشـون من ضوابط تنفيـذها الصارمـة وترك الحرية للمقاتل في طريقة تنفيذ الضربات .

وقام بإضافة أقـوى الحركـات بكل الفنون القتالية المختلفـة وضمها إلى طريقتـه الخاصة في القتال ، وهدفه هو توحيد المقاتلين التي فرقتهم الفنون القتالية الأخرى وأن يجمعهم

في فن قتالي واحد. . ومن أشهـر التدريبـات التـي تعـرف بهـذا الفن القتـالي هـو التدريـب على الدميـة الخشبية الذي قام بتعديلها. وأيضا الآرنيس أو عصـا الكالـي الفلبينية الأصـل وقد قام بروس لي بتعديـل حركـاتها لتحاكـي قتال الشارع وضمها لطـريقته الخاصـة ، نسبة إلى تلميذه وصديقه " دان اينوسانتو"

والحـق يُقال إنه لم يبتـكر هذه الطريقة لغرض المبـارايـات وكسب الأمــوال لو فكـر بذلك لجنى الكثير من هذا الفكرالرائـع . ولكن كان هـدفه الأول والشاغل هو فـن قتـالي مميز بطريقـة الدفـاع والـهجـوم الفعلي والعملـي لقتـال الشـارع وبعد سنــوات عـديدة قــام الرياضـيون بإنشاء المنظمــات والاتحادات لعمل مبارايات بطريقة الجيت كون دو

" الجيت كون دو وقد قسـم هـذا الفن إلى نوعـان "

١ - النوع الأول : القتال الكلاسيكى هو ما يشابه فن الوينج تشون المأخوذ منه . لغرض الدفاع عن النفس .

٢ – النوع الثانى: القتـال المـودرن هو ما يشـابه المـلاكمة ورياضـة mma أو فنون القتـال المختلطة . . . .؟ لغرض القتال والمباريات .

الحـق يقـال لم يقم بـروس لـى بتجزئه هذا الفـن ، أوتقسيمه إلى نوعين !

وقد اختارت اسم هذا الكتاب حقـائق وأسـرارالجيت كون دو ليكـون مـادة علميـة للمتدربين، وللأمانه العلمية سأقوم بإذن الله بعرض هذا المؤلف وهذا الفـن من منبعه؛ عن طـريق المؤسـس نفسه وأصدقـاؤه الذين تتلمذوا تـحت يده وأجادوا هذا الفن وعن طريق الكتاب الذى ألفـه والكتب التـي كتبت عنه بعد وفـاته من زوجته، وأصدقائه ، بالصـــور التـي أخذت منـي وقت طويل لتعديـلهـا حتـى تظـهر لكـم بالـوجه اللائـق ، وترجمــة النظريات , الصحيحة وبعض المقالات عن طرق الإعداد النـفسي ، ونظريات التـدريب الحديثة والتحليل، النظري والحركــي من خلال خبـرتي، أكثر من ثلاثون عام في مجال الألعاب الرياضية، وفنون الدفاع والقتـال المختلفة , مم دعني لهذا إننى أجد الكثير من المدربين واللاعبين يخلطوا بين فـن الجيـت كون دو . والفنون القتالية الأخرى المختلفة........!

أقـوم بتـقديـم عملــي المتواضـع بين يـديكــم
أرجـو أن ينـال إعجابكم شكرا لسعته صدروكـم

"عصام برعى

(لا تكن صلبـا فتكسـر ولا تكن لينـا فتعصـر)

الوسطيـة في الأمـور هي من شخصية المـدرب الناجـح يجب أن تكـون قوي أمـام اللاعبين دون تجـريح أو إسـاءة لـهم وتتـخذ بمبدأ الثواب والعقـاب دون ظلـم لأحد مع وضع فى عيـن الاعتبار أنك معلـم ومربى وأب لـهـم .

يعنــى أن تجمـع بين الصـلابة والمـرونـة معـا ومعـرفتـك لعلـم النفس الريـاضي من ناحيـة , ومتى أن ترفع درجة الإثارة عند الـلاعب ومتى تخفضها عند اللاعب المغرور ودارستـك لجميع المشــاكل والنـواحي التربوية والفروق الشخصية ومكأفأة السلوك والأداء ومكأفأة الجهد وتكــرار المكافأة وتوقتها وأنواعهـا، ومعــرفة مشاكل الخــوف وحلـهـا وتجنبهـا ومشــاركة اللاعبين مشاكلهــم وهمومهم ومحــاولـة حالها ودراسـة نظريات وعلوم التدريــب الحديث وفنــون التنمية البشرية وعلم النفس الرياضــي .

وأن تتـعامل أولاً بمبـدأ التربيــة في المدرســة المحمدية التي علمنـا فيــها سيد الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، لتكون لهم قدوة .

اللين في الكلام يأسر القلوب، ويأخذ بالألباب ، وقـد روي عن الإمام علي كرم الله وجهـه من لانت كلمته وجبــت محبتــه . ((وكثيــر من النــاس يفتقد أبجديات هذا الفن، فتــراه فظـا غليظا جامدا، نـاسيا أو متنـاسيا قولـه تعالى ((ولو كنت فظا غليظا . .لا نفضوا من حــولك))

هل رأيتــم العاصــفة الـهوجاء وهي تقتــلـع ما أمامها من الأشجار والتي تحاول العنــاد والصمــود أمامهـا، وهل لاحظتـم عجـزها أمـام تـلك الأغصـان

الطرية المرنـة اللينـة التي استطاعت مقاومة هذه الرياح العاتية .

يقولون . .إن العواصف الشديدة تحطم الأشجار الضخمة. . . ولكنـها لا تؤثر في العيـدان الخضـراء التي تنحنـي لهـــا . . . أقـول لكم بمـلء فمــي إنــه ليس كل انحنـاءة ذل ، فبعـض الإنحنــاءات يجعل الله من ورائها خَيْرًا كثيرًا . .

لتكون ملم بجميع النواحي التربوية والتعليمية والأخلاقية وإن كان في حديثي هذا تقصير فسامحوني .

"فخـذ من الأشجـار الثمـر الطيب واترك العود لنـار وللحطب "

" عصام برعى"

في (٢٧ نوفمبر ١٩٤٠م) ولد "لي جون فان" (Lee Jun Fan) في عام التنين في شارع جاكستون (Jackson St) بالمستشفى الصيني بولاية سان فرانسيسكو الأمريكية الذي عُرف فيما بعد باسم بروس لي (Bruce Lee) .

وفي عام (١٩٤١م) رحل والداه إلى ديارهم الأصلية ، إلى كولون (Kowloon) في هونج كونج بالصين. وفي الصين عرف طريقه إلى السينما منذ الصغر فمثل أول فيلم له وهو في السادسة ؛ كما ظهر في أكثر من ٢٠ فيلما في منطقة جنوب شرق آسيا ، والتي كان أشهرها على سبيل المثال فيلم اليتيم (The Orphan) الذي ظهر فيه وهو في سن ١٨ عاما، وعادة ما كان يظهر في هذه الفترة في دور اليتيم أو المشرد. واستعمل اسم لي سي لونج (Li Siu-lung) كاسم شهرة، ومعناها التنين الصغير.

انضم بروس لي إلى يب مان (Sifu Yip Man) مدرب مدرسة في لعبة (Wing Chun Kung fu) عام (١٩٥٣م) وتدرب على الكونغ فو أو ما يعرف باسم الفنون الحربية (Martial Arts) والتي تعتبر من الرياضيات الشعبية داخل هونج كونج ، ويقال إن بروس لي كان يتدخل في اشتباكات كثيرة ، أما هو فيقول عن نفسه "إنه لا يحب العنف".

عودة التنين إلى أمريكا

قرر والد بروس لي في عام (١٩٥٩م) إعادته إلى أمريكا من جديد؛ حيث بدأ يخاف عليه من كثرة المشاكل التي تحيط به نتيجة المشاجرات التي تحدث داخل هونج كونج بين العصابات التي يشكلها الشباب والتي قد تصل أحيانا إلى حد الجريمة.

وفي بداية حياته بالولايات المتحدة أقام عند أحد أصدقاء والده القدامى حتى وجد عملا بأحد المحلات نادلا، وأقام بشقة أعلى المحل، ثم قام بتسجيل اسمه بمدرسة (Edison Technical School) ليحصل منها على الدبلوم ، وكان في خلال ذلك يعمل مدربا للكونغ فو في الصالات وحتى في المنتزهات والحدائق لتغطية نفقات المعيشة والدراسة.

وفي عام (١٩٦١م) التحق بروس لي بجامعة واشنطن في سياتل ودرس الفلسفة (philosophy) واستمر في تدريب الكونغ فو للطلاب، بل إنه أسس مدرسة بالقرب من الحرم الجامعي للتدريب هناك، ثم أسس مدرسة ثانية عام (١٩٦٤م) في ولاية أوكلاند وترك صديقه تاكي كيمارا (Taky Kimura) لينوب عنه في قيادة مدرسة الحرم الجامعي.

وفي أثناء توليه مدرسة أوكلاند تحداه الاتحاد الصيني - حيث كان الاتحاد يرفض أن يعلم غير الصينيين أساليب القتال- وهو في نظرهم أمريكي لأنه يحمل الجنسية الأمريكية.. وكان على بروس لي أن يغلق مدرسته في حال فشله أمام هذا التحدي.

قبل بروس لي التحدي، ورغم أنه هزم خصمه في دقيقتين ، فإنه كان يرى أن هذا وقت طويل جدا لينتهي من صراع مع خصم واحد. وبعد هذه المباراة بدأ يطـورأسلوبه الجيت كون دو (Jeet Kune Do (JKD المعروف باسم قتال الشارع. عاد بروس لي في (أغسطس ١٩٦٤م) إلى سياتل ليتزوج ليندا إيمرز lenda Emery's التي كان التقى بها عام (١٩٥٨م). وعلى ساحل كاليفورنيا في عام (١٩٦٤م) دُعِي بروس لحضور أول بطولة للكاراتيه هناك، وكان من ضمن الحاضرين المنتج السينمائي (William Dozier) الذي أعجب بحركات بروس لي وطلب منه أن يذهب إلى لوس أنجلوس ليجري اختبارا سينمائيا لم تثر شخصية جدالاً في عالم الرياضة والسينما على حد سواء مثلما أثارت شخصية بروس لي، ففي عالم الرياضة أسس ـروس لي أسلوبه الشهير الجيت كوندو "Jeet kune do" (طريقة اليد المعترضة - يُعرف كذلك باسم فن قتال الشارع) الذي لا يزال يُمارس حتى الآن ويحظى بشعبية كبيرة بين الشباب، وفي عالم السينما حققت أفلامه أعلى الإيرادات عند عرضها الأول، وأُجبرت هوليوود على اختياره بطلا لأحد أفلامها الذي كان آخر فيلم له داخل التنين "Enter the Dragon"، وكان مفاجأة أن يكون بطله الأول صينيا؛ حيث كان من المعتاد أن يكون الصيني هو الشخصية الشريرة في الأفلام، أو الشخصية الثانية، ضاربا بهذا عنصرية سيطرت على مناخ السينما في ذلك الحين.. ولكن بروس لي لم يشاهد ذلك الفيلم ومات قبل عرضه على شاشات السينما بثلاثة أسابيع وهو في قمة القوة والثراء والمجد والشهرة ليرحل الجسد وتبقى الأسطورة.

التنين والسينما

ظهر بروس لي في عام (١٩٦٦م) على شاشات التلفزيون الأمريكي في دور كاتو (Kato) في مسلسل الزنبور الأخضر (hornet Green)، وقام في نفس الوقت بافتتاح المدرسة الثالثة له في ولاية لوس أنجلوس. ومنذ عام (١٩٦٧ - ١٩٧١م) ظهر بروس لي في العديد من الأفلام والمسلسلات، وقام بتدريب الكثير من المشاهير من أمثال: ستيف ماكوين (Steve Mc Queen) ولي مارفن (Le Marvin) وجيمس جارنر (Jame Garner) ولاعب السلة الشهير كريم عبد الجبار (Kareem Abdul Jabbar) في عام (١٩٧٠م) أصيب بروس لي في أثناء التدريب، وانتقل إلى المستشفى وخلال فترة مرضه بدأ يكتب عن أساليبه في التدريب وأسلوب الجيت كون دو Way of the) intercepting Fist) الذي ابتكره وقامت زوجته بعد وفاته بنشر تلك الأوراق

عاد" لى"في عام (١٩٧١م) إلى هونج كونج لكي ينقل أسرته إلى أمريكا وهناك في هونج كونج سبقته الذي حقق نجاحا خياليا حتى قيل إن تسعة من كل عشرة أشخاص شاهدوا ذلك الفيلم، وكان أجر بروس في ذلك الفيلم ١٠٠ ألف دولار. حقق الفيلم ٣ ملايين دولار خلال ثلاثة أسابيع متفوقا على أقوى شهرة من خلال إذاعة مسلسل الزنبور الأخضر (Green Hornet) وعرض عليه هناك المنتج ريموند شو (Raymond Chow) دور البطولة في فيلم الرأس الكبير (Big Boss) ،

الأفلام الأمريكية في ذلك الوقت. ثم عرض له فيلم القبضة الغاضبة (Fist of fury)، وحقق الفيلم بدوره أرباحا خيالية. ثم طريق التنين (The Dragon Way) عام (١٩٧٢م) مع شاك نوريس (Chuck Norris) الذي كان مدربا لأسلوب (Tang Soo Do). وقام بروس لي بكتابة وإخراج هذا الفيلم، ثم فيلم لعبة الموت Game of Death مع كريم عبد الجبار لاعب السلة الشهير، ولكنه لم يتمكن من إتمام مشاهد هذا الفيلم.

وفي عالم (١٩٧٣م) حدث أول إنتاج مشترك بين هوليوود وهونج كونج في فيلم (Enter the dragon) داخل التنين، ولكن واجه بروس لي كراهية شديدة من أن يكون البطل الأول للفيلم صيني، فعاد إلى هونج كونج ليحقق هناك نجاحا كبيرا من خلال السينما، ولكن هوليوود استدعته من جديد لبطولة نفس الفيلم وتم استكمال الفيلم عام (١٩٧٣م).

وفاة التنين الغامضة

وبين كل هذه الشهرة والأضواء والقوة والثراء وفي ريعان الشباب - حيث كان في الثالثة والثلاثين - يصاب بروس لي بنزيف في المخ يموت على أثره في مفاجأة حزينة للجميع، وكان ذلك في (٢٠ من يوليو ١٩٧٣م) وتقول الشائعات إنه تم قتله بواسطة بعض خبراء الكونغ فو، خاصة أن ابنه براندون (Brandon) تُوفي في نفس الظروف تقريبا عام (١٩٩٣م) في أثناء تصوير فيلم. والبعض الآخر يقول: إن منتجي هوليوود قتلوه بالسم لأحقاد شخصية، سواء بسبب نجاح أفلامه غير العادي أو لأنه صيني يقوم بدور البطولة الأولى في الأفلام، والبعض الآخر يقول إن الوفاة طبيعية تحدث لممارسي الرياضة الكبار عادة، وبغض النظرعن الطريقة التي تُوفي بها بروس لي فإنه قد ترك انطباعا وأثرا كبيرا على شباب جيله والأجيال التي تليها، وحتى الآن لا تزال صوره وقصصه تحتل صالات الكونغ فو وألعاب الدفاع عن النفس. وأقيمت الجنازة بعدها بخمسة أيام وحضرها ٢٥ ألف من أصدقاء ومعجبي التنين الصغير.

(ماهى الجيت كون دو)

القتـال الحقيقي لـمعلم الجيت كـون دو الأول (بروس لـي) بعض التقنيـات الخاصـة لهذا الفن معنـى الجيت كـون دو هـي طريقـة القبضـة المعتـرضـة هـي فلسـفـة وفـن قتـالي وهي طـريقة (أسسها بـروس لي من عدة رياضـات مختلفـة) عام ١٩٦٧م . مبدأ هـذه الفلسفـة والشعـار الخـاص بهـا هى الـلا طـريقة هي الطـريقة ، الـلا حـدود هي الحــدود – فلسفـة لا تحـكـم المقاتل بأسلوب معيـن .

(فن الحرب وفلسفة الجيت كون دو)

المقاتل الماهر في الهجوم لا يعرف خصمه ما الذي يجب عليه الدفـاع عنه، وأما المقاتـل المــاهر في الدفاع فلا يعرف خصمه أين وكيف يهاجمه.

يمكن تشبيه الطـاقة (القوة) بشـد القـوس من أجل إطـلاق السهـم، وتشبيـه القرار بلحظـة تــرك القوس لينطلـق في اتجاهـه الذي حددتـه لـه.

اجعل خططـك مبهمـة مثل قطـع الليل المظلـم لا سبيـل لفهمـها (من الغيـر لا من رفقـــاك وعندما تتحرك ، كن خاطفاً مثل صاعقة السماء .

تحدد المياه مسارها وفقـاً لطبيعة الأرض التي تنساب فوقهـا ، والمقـاتل يعمـد إلى توفيــر أسباب النصر وفقاً للمنافس الذي يواجهه، تمـاماً مثلمـا المــاء الذي لا يتخذ شكلاً ثابتـــاً مستديماً، فالقتال لا يعرف شروطاً أو أحـوالاً ثابتـة .

(إن الانتصارعلي الآلام الداخلية هي قمة النصـر) تعلـم دائما أن تتحمل الألـم ولا تجعـل الألـم يعيـق حـركه تفكيـرك أو أن يصـل بك إلى مــرحلـة الجبن والخـوف. لكمتـك يجب أن تكون كصخرة سـاقطة ببـركـة مـاء تخترق ما أمـامهــا لتجعل للكمتك دقـة وقـوة وسرعة تعلـم حكمـة العنــف لتصبـح عنيف بالحكمــة في سـاحة القتال هنا سيكـون عنفك ضـربـة قاضيـة تتوجه لخصمك . لا تقـاتـل في قبضتك أو ركلتـك قـاتــل في جســدك جميعـه فالتأثيـر ينبع من نظـرات العيــن وإنصـات الأذن وحـدة الـذهن ومرونـــة الجســد وإيمـان الـــروح وقــوة القـلب وطــول النـفس اجعـل ركلتــك مركزة كالإبـــرة التي تتعلــق بقطن لتجعل لركلتـك مـرونـة و تركيز و ثبـات وإتقــان وتأثيركن كحبلا طويل مربـوط بآخره حجراً صغير لتصبح مرن في الوصول للخصم ومؤلم بالتصادم به أقصـر مســـافة بين نقطتين هو الخط المستقيم – مهمـا كان أسلـوب المنــافس فى التحركـات فان مســاره الهجومى دائما فى خط مستقيم الـتـركيزعلى الضربات المستقيمة المباشرة فى القتال سواء فى الدفاع أو الهجوم .

المبادئ التي اعتمدعليها بروس لي في نزالاته فهي :

فلسفة "جيت كون دو" هي هزيمة الخصم بأي وسيلة ضرورية بالسرعة والكفاءة قدر الإمكان .

١ - لا تظـهر قوتك للخصـم ولا تظهر ضعفـك له فعندمـا يظهـر المقاتـل كل كفاءاتـه ومهاراته القتالية فإن الخصم يبدأ بتولي الحيطة والحذر.

٢ - كن كالماء فتشكل أي أن الماء يأخذ شكل أي إناء يضع فيه، فعلي المقاتل أن يجد حل لنفسه في أي موقف وقع فيه .

٣ - التركيز في القتال أهم شيء وليس القوة أهم شيء، كان بروس لي ينصح تلاميذه بأن التركيز أهم من أي شيء في هذه الرياضة كان يعتبر أن الفنون القتالية والدفاع عن النفس رياضة ذهنية أكثر من أنها رياضة بدنية تتطلب القوة .

٤ - في القتال ركزعلى نقط ضعف الخصم، هذا المبدأ كان يعتمده عليه بروس لي بشكل كبير جدا حيث إنه كان يدرس نقاط القوة ونقاط الضعف للمقاتل .

٥ - في القتال قاتل واعتبرها الفرصة الأخيرة للنجاة .

٦ - لا تظهر أي استفزاز للخصم، فقد يتحول هذا الاستفزاز إلى أقوى دافع لهزيمتك، وقد تصبح للخصم إرادة لتحطيمك وهزيمتك، بروس لي كان لا يظهر أي استفزاز أو استصغار للخصم .

٧ - في القتال لاحظ، حلل واستنتج , و توقع .
٨ - بروس لي كان لا يعترف بوجود معلم، كان دائما يقول العلم لا حدود له ولا يوجد معلم بل يوجد تلميذ معلم .

٩ - في القتال اعتبر الخصم عدولك وحاول تحطيمه .
١٠ - عند انهيار الطاقة لديك حاول ما أمكن استرجاع شيء من الطاقـة، وتمـاشى مع القتال وفق للمقاتل .

نشأة الجيت كـون دو

الجيت كـون دو نشأته ومبادئه في الأصل وعنـدما بـدأ بــروس لي البحث في أنمـاط القتـال المختلفة، سمى طريقته (جون فـإن) كونغ فو ، فهو لم يكن يريد إنشــاء أسلــوب قتــالي آخر يشترك في القيود التي كانت تستخدمها جميع الفنون القتالية الأخرى ثم تم تغيــير اسمــه إلى الجيت كــون دو في (٩ يوليو ١٩٦٧) وقد اختـار الاسم كل من بروس لـي ودان اينوسانتو . وأشار إليه بأنه غير تقليدي , فهو شكل من أشكـال الكونـغ فو الصيني، ولكن لا يأخذ طابع الشكل التقليدي ولكنه أسلوب وفلسفة مع أفكار توجيهيه اعتمد في فلسفته على مـبدأ (وينج تشون) في مهاجمة الخصم وهو على وشك مهاجمتـه وتوجيه ضربتـه لك لتقوم بحد أدنى من الحركة مع أقصى قدر من التأثير .عندما ســأل بروس لي ما هـي طريقتـك التي اعتمـدت عليها في إنشـائه أجاب أسلــوب . . يمكنــك أن تسميها فن القتال دون قتال . كان بـروس لي في كتاباتـه وفي المقـابلات يذكر دائـما أنه جـاء له الإعتقاد بأن الأساليب أصبحت جامدة جدا وغير واقعية حيث قال إنها يجب أن تكون، مثل الماء، تتحرك بشكل رشيق دون تـردد . إن حـركاتي، بسيطة ومباشرة وغير كلاسيــكية والجزء الإستثنــائي منه يكمن في بساطته فلا يوجد شيء مصطنع وأعتقد، دائما أن الطريق السهـل هو الطـريق الصحيح . و يعبر مباشرة عن مشـاعر المـــرء مع الحد الأدنى من الحـركات والطاقـة؛ والتخـلص مما ما لا فائـدة منه و كانت من أساسيـات بروس لـي عنـد إنشـاؤه للجيت كون دو فقد استخدم عقليـة النحـات مع كتـلة من الطيـن وأزال المواد التي لم يكن لـها فائدة وكانت تشكل عائق، وكانت النتيـجة النهائية بقاء الأساسيـات القتـالية المفيـدة، والرئـيسية فقـط وقـال إن الظروف في المعركة تتغير من ميلـي ثانية؛ إلى ميلي ثانية واحدة . وضع بـروس لي (٤) مبادئ للجيت كون دو وشعر أن هذه هي الحقـائق القتالية العالميـة البديهيـة، التي تؤدي إلى نجاح القتال إذا اتبعـت .

المبادئ الأساسية للجيت كون دو

١- القيادة المستقيمة أو المبـاشرة : قال إن اللكمـة المستقيمة هي العمود الفقــري لجميع اللكم في الجيت كــون دو، ويجب دائمــا أن تكون ســريعـة حتى يصعب رؤيتــها ومنعهــا، وتكون قوية كما يمكن أن تقوم بتوجيهـا للخصم من أكثر من زاويـة .

٢ - الضربات بصوره سريعة وغير متوقعة : قال إن الهجمات يجب أن تجعل الخصم غير قادرعلى الدفاع، وأوضح بروس لي أنه ينبغي تجنب أي تحركات قبل الضرب، لأنها سوف تعطي علامات للخصم , أو تلميحات عن نيتتك في الأداء وبالتالي، الحركة غير متوقعة هي جزء أساسي من فلسفة الجيت كون دو .

٣ - كن مثل الماء : يقول بروس لي إن الحياة اليومية سواء كانت عادية أو في القتال فهي متنوعة ، ومن أجل الفوز، من الضروري ألا تكون جامدا، بل أن تكون مرن وقادرعلى التكيف مع أى حالة وأى ظرف , مثل الماء، إذا وضعت الماء في كوب، يصبح الكأس من الماء، واذاوضعت الماء في زجاجة ويصبح زجاجة

٤ - اقتصاد الحركة :

لا يقوم الجيت كون دو بإضاعة أي وقت أو حركه وأن أبسط الأشياء هي التي تعمل بشكل أفضل، كما هو الحال في الوينج تشون فإقتصاد الحركة يمكن من خلاله تحقيق الكفاءه، والبساطه ويهدف هذا إلى مساعدة اللاعب على الحفاظ على كل من طاقته والوقت، وهما عنصران أساسيان في أي مواجهة فعلية . الضربات القوية تقوم بإنهاء القتال بسرعة بسبب كمية الأضرار التي تلحق بالخصم، وأيضا سرعة الوصول إلى هدف القتال، وهو الفوز قبل الخصم عندما تكون المسافة بعيده بينك وبين الخصم فإن الخصم يقوم بالتحضير أولا لذلك هاجمه وهو في وقت التحضير، ولا تنتظر هجومه والدفاع والتصدي له مما يقلل عنصر الوقت ، أيضا وهذه الاستراتيجية هي سمة من سمات بعض فنون الدفاع عن النفس الصينية التقليدية مثل الوينج تشون الجمع بين الهجوم والدفاع، في حركة واحدة، وبالتالي تقليل عنصرالوقت ؛ وتعظيم عنصر؛ الطاقة ؛ فهو يتطلب طاقة أقل للتنفيذ . والثانية أنه يستخدم طاقة الخصم ضده من خلال خلق خلل . وهنا يجد الخصم أن لديه وقت أقل للرد على الهجوم منك استخدام الركلات السفليه تقوم بتوفير المزيد من التوازن لديك، وأكثر صعوبة للدفاع من جانب الخصم و الحفاظ على الركلات المنخفضة يستخدم مبدأ اقتصاد الحركة، وبالتالي تقليل عنصر؛ الوقت؛ ومع ذلك، كما هو الحال مع جميع مبادئ الجيت كون دو الأخرى، ويخبط بيديه ورجليه غير مراعياً أنه بذلك يعرض نفسه مما يعنى مكتوب، على الحجر لا يحمي الجزء الأعلى من جسمه، ويهتم فقط بحماية الجزء السفلي فلا مانع من تغيير التكنيك وضربه بركلات علوية .

يعتمد على بعض المبادئ للهجوم هجوم مباشر، هجوم من خلال التكنيكات المركبة أو المجمعة، الهجوم التحكم في خط الوسط هو أساس الفوز، في كل الألعاب الرياضية حتى عندما قرر بروس لي أن يطور أسلوبه القتالي؛ بدأ بالإهتمام بفن تشي صاو السيطرة على الساعد ، وقام بتعديل أسلوب وينج تشون الذي يعتمد على القوة البدنية واستعمال الساعد، في الصد وهجوم الخصم والتنبؤ بتصرفاته فلجا بروس لي إلى حذف الصد بالساعد للضربات؛ وحولها إلى ضربات سريعة موجهة تفوق سرعة الخصم ليتحول بها إلى الهجوم المعاكس، وهكذا استطاع بروس لي أن يعتمد على السرعة أكثر من القوة التي كان يحتاجها لصد ضربات الخصم، وبدأ بروس لي في دراسة ومتابعة

المعارك القتالية في الكونغ فو، والجودووالكاراتية، والمصارعة والأيكيدو، والتايكندو والجوجتسو، وغيرها من الفنون القتالية المختلفة وبدأ بوضع جدول لكل حركة وبعد تجربتها وإثبات فاعليتها؛ يقوم بضمها بطريقته الخاصة حيث ظل في منزله يتابع كل حركة ويصمم جدولا لكل لعبه، وهكذا بدأ بروس لي في تكوين أسلوب الجيت كون دو .

(ما يجب على المرء)

أن يكون قادرعلى العمل في أي سيناريو، كما ينبغي عليه أن يعرف متى أن يكون سريع الضربات، ومتى يبطئها يجب أن يظل المرء مرنا سواء في القتال أو الحياة عموما يجب ألا يصبح المرء راكدا في العقل أو الأسلوب، يتطور دائما ويتجه نحو تحسين الذات . تنقسم إلى ثلاث مراحل وهما كالآتي*

(المرحلة الأولى الفطرية)

وفيها يكون اللاعب مبتدئ قوى في ضرباته، أو المرونة أو الرشاقة بجسده لا يعرف تكنيكات لا يمتلك لياقة وأنفاسه، غير منتظمة وضعيفة لا يهاجم بفن، ولا يدافع بشكل مدروس ولكن يتخبط في دفاعاته، حيث يغلب على اللاعب في تلك المرحلة فكره (غريزة البقاء) فنجد اللاعب يهاجم، من الممكن أن يضربه مدربه مثلا بلكمه في وجهة وتكون يد مدربه في وجهه ومع ذلك لا يقوم حتى بإبعادها ولكن يضرب وبالأخص وجهه لإصابه كبيرة غير مقصودة، بالطبع على العكس اللاعب المتمرس في تلك الحالة سوف يعمل أولا على تفادي اللكمة ثم يقوم بوضع هجوم مضاد، ومناسب فتجد تلك المرحلة بأن اللاعب فيها يكون شجاع يهاجم بالفطرة وبقوة لا يحسب لخصمة حساب ولايخشي فرق القوة بينهما .

المرحلة الثانية (المرحلة المتقدمة)

وفيها يكون اللاعب قد تعلم بعض التكنيكات وحصل على بعض السرعة والقوة والرشاقة واللياقة والمهارة وأصبح يعي ويفهم حدوده جيدا، ويستطيع أن يفهم حدود وطاقات خصمه ويستطيع القتال بشكل جيد والدفاع عن النفس بصورة صحيحة، ولكنه يفتقرإلى المرحلة الأولى الهجوم الفطري فأصبح مثل ذي سبق بقوة، وبكثرة بل أصبح قليل الهجوم جدا على الرغم من تعلم طرق وتكنيكات كثيرة للهجوم، وتعتبرهذه هي الميزة والعيب فبسبب ذلك أصبحت كل خطوة عنده لها حساب فهو في المرحلة الأولى كان يهاجم دون تفكيرغيرمبالي بأي إصابه، أو اقتناص من خصمه فهو في الأصل أو يعرف مثل تلك الأمورأما الآن فهو يعلمها ويستوعبها، بشكل جيد ولذلك فهو يعمل حساب لكل هذا يضع في حسابه أسلحة خصمه وقوته الدفاعية، وقدرته على المناورة واقتناص الهجمات وأنه يمكن لخصمه أن يجعل هجماته في صالحة لا عليه فيمكن أن يصيبه بهجوم مضاد قاتل، ولذلك نجد اللاعب في تلك المرحلة متردد قليل الهجوم متوتر (أن المقاتل الجيد لا يظهر عليه التوتر ولكن دائما هو مستعد) ويظهرعليه دائما عليه التحفزعلى الرغم من أن بروس لي قال في هذا الأمر التحفز ونجد مثل هذا التوتر والتردد . يظهر بشكل واضح في مباريات (التايكوندو) حيث نجد أن كلا اللاعبين ينتظران هجمة بعضهما لبعض، وكل منهما متوتر خائف من الهجوم حيث أنه يعلم أن خصمه ينتظره لكي يقتنصه بهجوم مضاد فيظهر على لعبهما التوتر حتى أن الحكم في بعض الأوقات يشير إليهما بإعطائهما إنذار إذا لم يقوما بالهجوم، والعجيب في الأمرأنه في بعض الأوقات نجد اللاعب الذي ينتظر الآخر حتى يقتنصه عندما يهاجم من قبل خصمه بركله دائرية على سبيل المثال يتقهقر إلى الخلف ولا يضع هجوم مضاد كما هو منتظرأو متوقع، وهذا أيضا نوع من أنواع التردد حيث إنه يخشى أن لايصيب خصمه بهجومه المضاد فتناله قدم خصمه المهاجمة وبسبب سمات تلك المرحلة وضع بروس لى

المرحلة الثالثة (الانفصال والتجرد) أو مرحلة رد الفعل التلقائي

في هذه المرحلة يعمل بروس لي من خلال تدريبات الإحساس الحركي علي ضم المرحلة الأولى بالمرحلة الثانية، بمعنى أن يضم الجرأة والشجاعة والهجوم الفطري بالخبرة والذكاء، والدراية والمهارة القتالية فيكون الهجوم قوي وسريع وكثير التنوع ولكن في ذات الوقت عملي ودقيق وبه الكثير من الحنكة والمهارة، وذلك عن طريق جعل العقل يعطي الإشارة للجسد بالقيام بالحركة المضادة أو الهجمة دون تفكير وقد

كان بروس لي يقول في هذا الشأن (ليقم عقلك بالحركة المضادة دون تفكير)

(الانفصال والتجرد) فالإنفصال هنا يعني
الإبتعاد بنظرك أو بتفكيرك أو بأحاسيسك عن الواقع المحيط بك عند مواجهتك لخصمك ولتجعل تركيـزك بالكامل علي حـركات خصمك، لا يشغلك أي شاغلة أخرى عنـه لا تلتـف إلى أي أمر آخر، لا تجعل الأفكار الجانبية تـدخل في تفكيرك وتـركيـزك وقتهـا احــذف من عقلك كل ما ليس لـه علاقة بخصمك، دائما تتبع حركاته ولفتاته ومتابعـة كل إشارة يصدرها كل نفس كل حركة، لا يلهيك أي أمر أي كـان وإن مربجانبك فرضا وقرارتك و تركيزك إليه، ولا يشغل تفكيرك فلتحذف من عقلك أي أفكار جانبية تشوشه (نـهائيا) أبعد المشاكل و الهموم عن عقلك .

في أي أمر جانبي وقم بوضع تركيزك بنسبة ١٠٠% علي خصمك.
أما التجرد فبمعنى - :
التجرد عن العقل نـهائيا ولا تفكـر في ردود فعل مسبقــة لحـركاتــه القادمة، بل انتظــر هجماته ولتجعل عقلك يقوم بالحركة المضادة دون تفكيــر بالضبط ، كما يحدث عندمـا تلامس أصابعك أو يدك لسلك كهربـائي مكشــوف فإنه عند سريـــان الكهربـاء في يـدك وجسدك وقتها لا يفكرعقلك في هذا الأمر قائلا، ما هذا الشـيء الذي يحـدث لـي أهـو تخيل أم هي كهرباء، ثم تنظر العين فتجدها سلك كهربــاء فيقوم العقل بإعطــاء إشـارة لليد بالابتعاد عن السلك لا بالطبـع فإذا حدث مثل هذا الأمر كان هذا الشخــص في عداد الموتى، بل إن يدك تبتعد بشكل سريع ودون تفكير فيما يحـدث وتبعد يدك بسرعة عن مصدرالكهرباء بشكل تلقائي عفوي وهو ما يسمى، برد الفعل المنعكس، حيث تتـم الحركة بسرعة غير قابلة للتفكـيرحيث إن التفكير مهما كان سريع فإنه سيفـرق وقت حتى وإن كان جزء من الثانية، ثم عن اتخاذ القـرار وإعطاء الإشارة لليد بالحـركة فهذا وقت آخر وهنا يكون الشخص قد مـات، وإذا فرضنــا هذا الأمر على القتال وجعلنا مثـلا الخطرهنا هي لكمــه موجهـة من الخصـم إلى وجهـك، فإن التفكير في رد الفعل لتحديـد الدفاع الملائم ثم إعطاء الأوامر للجسد بالتنفيذ يستنفد وقت تكون فيه اللكمة قد أصابتك وبعدها تفوق من الإغماء تسأل ماذا حدث؟ أين هو حتي ًادمره؟ أكيد أنه عند مواجهتي هرب) فأنت لاتعلم أنك قد تلقيت لكمه أطاحت بك في عالم أخر. يجب أن تتجرد عن عقلك نـهائيا وتتعلم أن يقوم جسـدك بالحركة المضادة كحـركة رد فعل منعكسة (دون تفكير فلا يجب أن تضع خطة مسـبقة لهجمة خصمك بمعنــي ألا يكون دفـاعك.

الذي تخطط له هو أن تضع مع هجمته الدفاع رقم (١) أو (٢) أو (٣) بل يجب أن يكون دفاعك كصدى الصوت، حيث أن هجمة خصمك هي الصوت ودفاعك هو صداها يلاحقها بلا تفكير يتابعها ويتجانس ويتناسب معها، قم بالهجوم والدفاع حتى تكون حركاتك في انسجام، لا يعوقها التفكير الذي يؤدي إلى التأخير والتردد وهذا بالطبع يأتي عن طريق تدريبه معينة صممها بروس لي، وهي مستوحاة في الأصل من فكره الـ (تشي صاو) وتسمي (محاصرة اليد) في الوينج تشون، والتي تعتمد على وجود حركة معينه تقوم بها أنت وصديقك بشكل معين بحيث ما تقوم به أنت يقوم به زميلك بنفس الكيفية فتقوم أنت بالهجوم وهو بالدفاع، ثم بحركة بسيطة متتابعة أي (بدون توقف) تقلب الوضع فتكون أنت المدافع، وهو المهاجم بنفس الهجمة وهذه التمارين كثيرة ومتنوعة تعلمك في النهاية، أن تحرك هجماتك ودفاعاتك بدون تفكير، ولكن تعتمد في الحركة على الإحساس بين حركة وطاقة خصمك الحركية لأدواته التي شعر بها، ويتشكل على أساسها بعد ذلك هجماتك المضادة .

(النظرية الأساسية الين واليانج)





لـ YIN و / Yang في فن الكونغ فو في البداية ، لم أكن أخطط لتضمين هذا القسم باسم يتعامل الكتاب مع التقنيات الأساسية فقط؛ ومع ذلك في الفكر الثاني، أعتقد أن القارئ سيكون بشكل كبير استفاد من هذه النظرة الصينية للحياة. على الأرجح له التقنية (بغض النظر عن النظام الذي هو فيه) ستكون كذلك أن تتحسن بشكل كبيريعتمد الهيكل الأساسي لـ kung Fu على نظرية يين / يانغ، زوج من القوى المكملة التي تعمل بشكل مستمر، بدون التوقف في هذا الكون. هذه طريقة الحياة الصينية يمكن تطبيقها على أي شيء، ولكن ها نحن ذا مهتم بعلاقته بفن الجيت كون دو .

الجزء الأسود من الدائرة يسمى . Yin يمـكن يين تمثل أي شـيء في الكون مثـلا، السلبيـة ، اللطف ، الدهاء، الأنـوثة ، القمـر، الظلام، اللـيل، الخ. الجـزء التكميـلي الآخـرمن الدائـرة هـو يـانغ، والـذي يمثـل الإيجابيـة والنشـاط ، الحـزم، الجـوهر، الـذكورة، الشمـس، السطوع، اليوم، إلخ. الخطأ الشائع الذي يرتكبه معظم النـاس هو تحديد رمزYin / Yang هذا، T'ai-Chi، مثل ثنائيـة - أي أن يـانغ هوعكس يـين والعكس صحيح.

طالما أننا نفصل هذه "الوحدانية" إلى ثانياً، لن نحقق الإدراك. في الواقع ، كل شيء يكون جزءهم التكميلي؛ ما هي الا في العقل البشري وتصوره بـأنهم موجودون فصل إلى أضداد. الشمس ليست عكس ذلك من القمر كما هي يعتمدون على بعضنا البعض، ولا يمكننا البقاء بدون أي منهما. بطريقة مماثلة، يكون الذكر لكن مكمل الأنثى . بدون ذكر، كيف نعرف على وجه الأرض أن هناك أنثى والعكس صحيح ؟ "وحدانيـة" يين / يـانغ ضرورية فـي الحيـاة. إذا رغب شخص يركـب دراجـة بالـذهاب فـي مكـان مـا ، لا يمكنه الضخ على كلتا الدواستين في في نفس الوقت أو لا تضخ عليهم على الإطلاق. لكي المضي قدما، عليه أن يضـخ دواسة واحدة ثـم يطلقها الأخرى. لذا تتطلب حركـة المضـي قدمًا هذه "وحدانيـة" الضـخ والإفـراج. ضخ ثم هو نتيجـة الإفراج والعكس بالعكس - كل منهما يجرى سبب الآخر.

في رمز Yin / Yang ، توجـد بقعة بيضـاء على الجزء الأسـود وبقعـة سوداء على الأبيض. هذه هو توضيح التوازن في الحياة، فلا شيء يستطيع البقـاء على قيد الحيـاة لفتـرة طويلـة عن طريـق الـذهاب إلـى أي مـن الطـرفين - سـواء كـان ذلـك السـلبية أو الإيجابية. لذلك الحزم يجب أن يختبئ في الوداعة والوداعة الحزم ، ولهذا السبب يجب أن يكون رجل kung Fu مرن مثل الربيع.

لاحظ أن الشجرة الأكثر صلابة هي الأكثر تصدع بسهولة، في حين أن الخيزران ينحني مع ريح . لـذلك في kung Fu، أو أي نظـام آخر، يجب علـى المرء كن لطيفًا ولكن لا تستسلم تمامًا؛ كن حازما بعد ليس من الصعب؛ وإن كان قويا فعليه أن يحرسـه بنعومـة وحنان. لأنه إذا لم يكن هنـاك النعومـة فـي الصلابة ليس قويـا. فـي مماثـل الطريـق، إذا كان للمرء صلابة مستترة في النعومة، فلا أحد يمكن اختـراق دفاعه. هذا المبدأ يـوفر الاعتدال أفضل وسائل الحفظ لأننا نقبل هذا الوجود من الوحدة (ين/ يانغ) في كل شيء ، ولا تعامله بشكل ثنائي، وبالتالي فإننا نؤمن حالة من الهدوء من خلال تبقى منفصلة ولا تميل إلى أي منهما شديد. حتى لو انحدرنا إلى طرف واحد، فليكن سلبيًا أو إيجابيًا

هو الطريقة الحقيقية للتخلص منه، عندما تتدفق الحركات في Yin / Yang إلى المتطرفينيبدأ رد الفعل.

لأنه عندما يذهب Yang إلى متطرف، يتغير إلى يين؛ وعندما يين (المنشط بواسطة Yang) إلى أقصى الحدود، يعود إلى Yang. هذا هو السبب في أن كل واحد هونتيجة وسبب آخر. على سبيل المثال ، عندما يعمل المرء إلى أقصى الحدود، أصبح متعبًا وعليه أن يرتاح (من يانغ إلى يين).

بعد الراحة، يمكنه العمل مرة أخرى (يعود Yin إلى Yang).

هذا التغيير المستمر في Yin / Yang دائمًا مستمر.

تطبيق نظرية يين / يانغ في جونج يُعرف فو باسم قانون الانسجام الذي فيه واحد يجب أن يكون منسجمًا مع القوة وليس ضدها من الخصم .

افترض أن A يطبق قوة على B ؛ B يجب ألا تعارضها أو تفسح المجال لها تمامًا. إلى عن على هذه ليست سوى نقيضين متطرفين لـ B. رد فعل. بدلاً من ذلك ، يجب أن يكمل قوة A بأقل قوة، وتقوده إلى الاتجاه الخاص به حركة. كما يحتفظ الجزار بسكينه قطع على طول العظم وليس ضده ، جونغ فو يحافظ الإنسان على نفسه باتباع حركة خصمه دون معارضة أو حتى جهاد (وو وي - عمل عفوي أو روحي). هذه المساعدة التلقائية لحركة A أثناء تصويبه لها سوف يؤدي إلى هزيمته. عندما يفهم رجل kung Fu أخيرًا نظرية يين / يانغ ، لم يعد "يثير ضجة" مع ما يسمى"النعومة" أو "الصلابة" ؛ هو ببساطة يفعل ما تتطلبه اللحظة الواقع ، كل شيء .

" كيفية الاستفادة من هذه النظرية فى الجيت كون دو "

النعومة والصلابة (الين واليانغ) هما قوتان "مترابطتان" ، والهدف هو تحقيقه توازن مثالي والحفاظ على هاتين القوتين، النعومة / الصلابة قوة لا تنفصل عن علاقة متبادلة مستمرة من الحركة، بدلاً من معارضة القوة، يكمل ممارس القتال حركة قبول خصمك لتدفق الطاقة الخاصة بك ويوجهها ويهزمه باستعارة قوته، هذا في الحماس يُعرف fu باسم "قانون التكيف". من أجل التصالح مع النفس مع الحركات المتغيرة للخصم، ممارس القتال يجب أن يفهم fu أولاً وقبل كل شيء المعنى الحقيقي للنعومة و الحزم معا .

مهم لكل لاعب أن يعرفها

من الحقائق العلمية الثابتة أنه يوجد بالجسم البشري عدة أماكن ضعيفة وحساسة بطبيعة تكوينها التشريحي أو الفسيولوجي، أو لقربها من المناطق السطحية بالجسم مثل بعض الأعصاب الحيوية، أو الأوردة والشرايين أو المفاصل الدقيقة الضعيفة ولذلك يحاول اللاعب الاستفادة القصوى من هذه الحقائق الثابتة، عن إمكانات الجسم البشري لاستغلالها عند الهجوم على الخصم، بغرض شل حركته والسيطرة عليه في أقل فترة ممكنة، كما أن ضرورة فهم اللاعب لهذه النظرية التشريحية، تجعله يعرف أين يسدد ضرباته ولكماته قبل أدائها، حتى تكون أكثر فاعلية. . ومن ناحية أخرى يمكنه حماية هذه المناطق من جسمه حتى لاتصل إليها ضربات الخصم فعندما يعرف اللاعب مثل هذه المناطق الضعيفة والحيوية من الجسم؛ يستطيع توجيه الضربات إليها لتحقيق ما يشبه المعجزات، مهما كانت قوة الخصم وذلك بأقل قوة ممكنة وأسرع زمن وخاصة عندما يكون الاشتباك مع أكثر من خصم في وقت واحد، بأسلحة طبيعية .

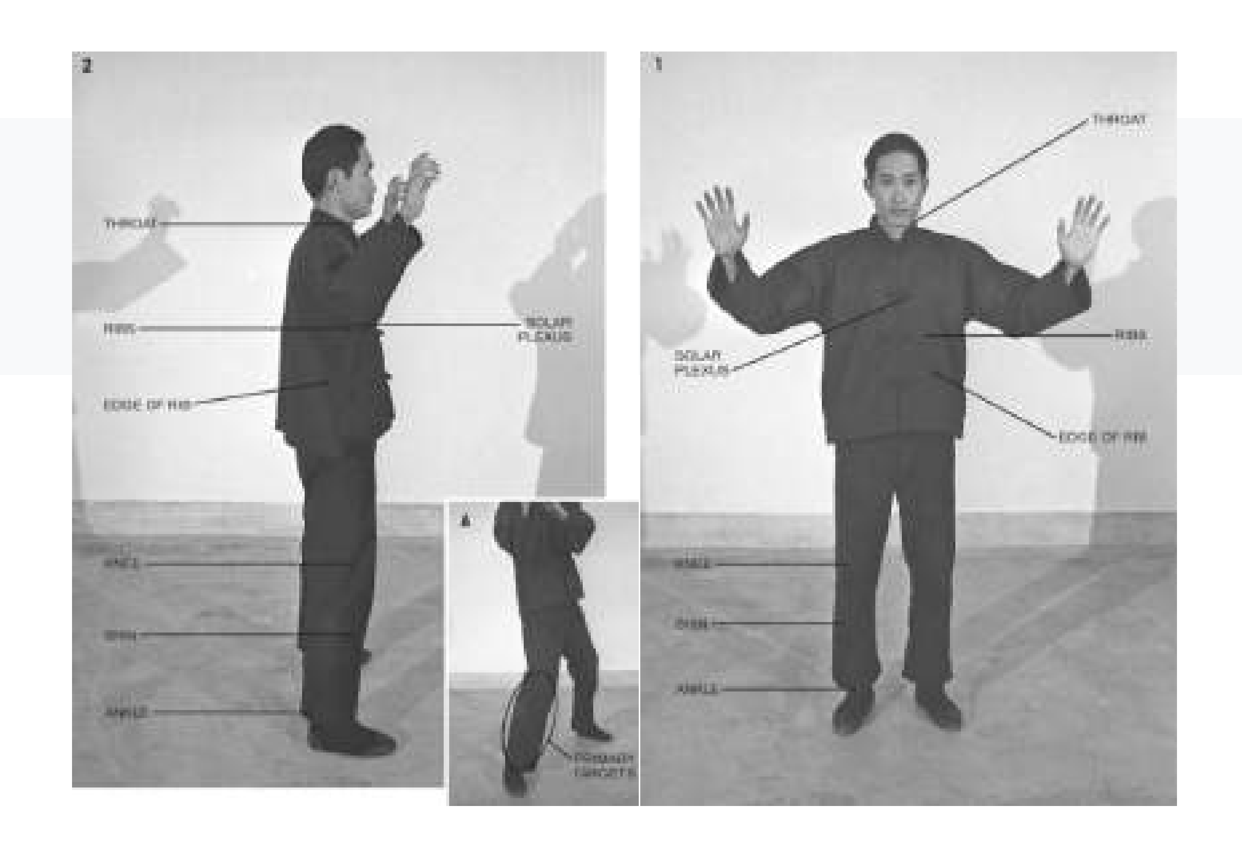
إن أسلحتك الطبيعية هي كالتالي : سيف اليد أو اليد السكين وهي حواف يديك لأن طرفيها حاد، وأصابعك المقبوضة عند المفصل الثاني وحذائك وكوعك وركبتاك، وأسنانك وسابتك وأصبعك الأوسط حيث يتخذان شكل ال v وقبضتك؛ إن أجزاء الجسم هذه لوحدها تعتبر بعض أقوى أنواع الأسلحة التي يمكن أن تستخدمها، وبما أنك ملم بأساسيات القتال فسأعرض لك أفضل المواضع التي تستطيع أن تقاتل فيها خصمك؛ إن بعضها يكون ظاهراً من الجسم مثل العينين والأنف والخصيتين والبعض الآخر يكون مخفياً تحت سطح الجسم مثل الأوردة والشرايين والأعصاب والكليتين. . إلخ ويمكن التعرف على أهم هذه المناطق على مرحلتين هما : - سوف أتحدث الآن بالتفصيل عن الأماكن الأمامية .

١ــ شعر الرأس:

عند جذبه بشدة يؤدي إلى آلام عنيفة، بحيث يمكن السيطرة التامة على حركات الخصم

٢ ــ عظام الجمجمة :

تتأثر سريعا بالضربات المباشرة فتحدث ارتجاجاً بالدماغ، وخاصة إذا كانت فوق المنطقة العليا لأنها ضعيفة الإلتحام وعظامها رقيقة .



٣- الهيل أو الصدغ :
ضربة قوية توجهها لهذه المنطقة تؤدي إلى الموت المحتم لوجود شرايين كبيرة وأعصاب توجد بالقرب من سطح البشرة، فضربة متوسطة لهذه المنطقة تؤدي إلى الآلام مبرحة وارتجاج مخي، أما ضربة قوية فستودي بحياة العدو دون شك؛ إن أفضل طريقة لتضرب بها هذه المنطقة هي سيف اليد أو كان ملقى على الأرض فيمكنك بسهولة أن ترفسه بمقدمة حذائك .

٤- الجفون والعيون :
أن العينان موضع جيد للتوجيه الضربات استطعت ذلك لان ضربة موفقة توجهها تؤدي حتما لعمى كلي أو جزئ، ولتتمكن من ذلك توجيه ضربة بشكل ال v عن طريق الأوسط جيدا في عينيه، ويمكنك أيضا أن تقتلع عينيه بواسطة إبهامك فالعينان تتأثر بأقل الضربات المباشرة وتفقد وظيفتها على الإبصار .

٥ - الأنف: موضع آخر جيد لتوجيه الضربات، اضرب جسر الأنف بسكين يدك الحادة وستسبب بذلك كسر والآلام مبرحة وعمى مؤقت وحتى الموت أحيانا .أو يمكنك أن تستخدم راحتي يدك لتوجه ضربة قوية للأعلى لتدفع لجهة الدماغ؛ إن وفقت في تسديد الضربة فستخترق عظمه أنفه .

٦- منطقة الأذن: مملوءة بالأعصاب والغدد . وهي من المناطق الحساسة وتتأثر بالضربات المباشرة فتسبب حالة من الذهول وربما فقد السمع.

٧- الشفة العليا: الدماغ مما يؤدي حتما إلى مصرعه فالأنف يحتوي على الكثير من الشعيرات الدموية، ويتأثر بالضربات المباشرة وخاصة فوق الجزء العلوي منه فيحدث نزيفا حاداً وفقد الاتزان بشكل مفاجئ .

الشفاه العليا تتكون من العديد من الأعصاب القريبة من سطح البشرة فإن وفقت في توجيه الضربة المناسبة، بسكين يدك الحادة فستسبب الآلام شديدة موجعة وتمزقاً للشفة؛ وكسر الأسنان ونزيف كانت عنيفة جدا فسيفقد وعيه و إغماء .

٨ - الفم : إذا كان الخصم ملقى على الأرض فأستخدم طرف حذائك ووجه ضربة قوية إلى فمه وسينزف كثيرا لكثرة العروق، والشرايين وسيدب الرعب في قلبه بمجرد رؤيته لمنظر الدم وبالتالي سيفقد التركيز، ولن يستطيع أن يدافع عن أجزاء أخرى من جسده.

٩- الذقن: يجب أن توجه اللكمات إلى الذقن بواسطة راحتي يديك وكأنك ستحطم أصابعك في ذقنه. استخدم يديك ووجه ضربة قوية للأعلى لتخل من توازنه، فالذقن من المناطق الحساسة جداً وخاصة على جانبيها فيتأثر العصب ويفقد الخصم الوعي عقب اللكمة مباشرة.

١٠- تفاحة آدم: عادة ما سيدافع الخصم عن هذه المنطقة بالتحديد وان سنحت لك الفرصة، فوجه إليه ضربة مباشرة بسكين يدك الحادة وأن كانت الضربة موفقة؛ فستصيب مجرى تنفسه وسيلقى مصرعه، ويمكنك كذلك من أن تكبس وتضغط عليها بأصابعك .

١١- المريء: إن سنحت لك الفرصة لتمسك رقبته فاضغط بإبهامك على المريء، والذي يوجد أسفل تفاحة آدم والضغط عليها بقوة مؤلم جدا، وسيحبس الأكسجين ويمنعه من الدخول لرئتيه وسيلقى مصرعه لا محالة .

١٢- الرقبة والحنجرة : أي ضربة قوية تسبب عدم القدرة على الكلام، وربما الاختناق المفاجئ وعدم التنفس فإن وجهت ضربة قوية لأسفل العنق، بسكين يدك الحادة فستحطمه؛ لا محالة ومع ذلك إن لم تكن الضربة قوية كفاية فسيفقد الخصم وعيه لذا تأكد من أن تصيبه في الهيكل أو تلويها لتتأكد من موته؛ إن الرقبة هي أفضل مكان أردت أن تقضي على خصمك بسرعة وهدوء .

١٣ـ الترقوة: الترقوة منطقة حساسة في جسم الإنسان وضربة قوية توجهها بطرف سكين يدك الحادة أو كوعك كفيلة بان تصيب الخصم بالآلام موجعة، وكذلك حفر أو إدخال يديك في ترقوته تجعله يجثو على ركبتيه .

١٤ـ الكتفين: السهل خلع الكتفين ويتطلب ذلك القليل من القوة ومع هذا عليك أن تكون سريعا. امسك ذراع الخصم وادفعها لخلف ظهره وهزها ارفعها بسرعة للأعلى، ويجب أن تسمع صوت فرقعه والتي تعني أنك بالفعل خلعت كتفه، وهناك طرق أخرى مختلفة للقيام بذلك ولكن هذه أسهلها.

١٥ـ الإبط: على الرغم من صعوبة الوصول لهذه المنطقة إلا أن هذه المنطقة شبكة كبيرة من الأعصاب. فإذا كان العدو ملقى على الأرض فارفع ذراعه واركله في إبطه، وهذا من شانه يلحق به الألم الشديد ومع هذا فان هذه المنطقة لا يتم التركيز عليها غالبا في القتال ولكن على أي حال ضعها في حسبانك.

١٦ـ أضلاع القفص الصدري: ضربة قوية توجهها لهذه المنطقة بأصابع يدك المضمومة من المفصل، هي حقا موجعة وإن كانت قوية فستؤدي حتما لآلام مبرحة، وقد تصل لدرجة الكسر؛ واستخدم أصابع يدك المضمومة من المفصل الثاني لأنها تؤلم بشدة .

١٧ـ القلب: وهي المنطقة الواقعة في الجزء الأيسر العلوي من عظام الصدر. . ويمكن عن طريق ضربها إحداث تأثير غير مباشر، على القلب نظراً لوجوده خلف هذه المنطقة فركلات القدم والكعب والكوع هي أنجح الضربات .

١٨ـ فم المعدة: يقع فم المعدة على الصدر على هيئة حرف ال v أسفل أضلاع القفص الصدري، في هذه المنطقة العديد من الأعصاب فهذه المنطقة تتأثر بالضربات المباشرة وضربة قوية يوجد بمفصل السبابة تؤدي لآلم مبرح ينتج عنها انقباض وتقلص حاد، وعدم القدرة على التنفس أو الحركة ويحدث قيء سريع وقد يفقد الخصم وعيه تماما .

١٩ـ الأضلاع العائمة:

هذه الأضلاع هي الأضلاع السفليــة الموجودة في الجزء الأمامي وعلى الجانبين في جسم الخصم .

استخدم طرف سكين يدك الحادة أو كعب أو طرف حذائك. لأن الضربة ستكون مؤلمة وستفقد الخصم صوابه .

٢٠ـ الأعضاء التناسلية :

من المعروف إن هذه المنطقة شديدة الحساسية للضربات المباشرة فتسبب آلاماً قاسية وعجز حركي واضح، وربما نزيف حاد سواء في الخصيتين أو الحالبين .

٢١ـ معصم اليد:

تستطيع شل يد الخصم وذلك بضرب معصمه من الداخل أو الخارج أو تكسرالمعصم عن طريق لفها بقوة في الاتجاه السفلي، أو الجانبي أو الخارجي ينتج عن ذلك ألما غير محتمل الخصم تحريك يده .

٢٢ـ الأصابع :

يجب أن تكسر الأصابع ليصبح الخصم غير قادر على استخدامهــا، اسحب ذراعه بيد واحدة وارفع أصبعه للأعلى بيدك الأخرى حتى تتفرقع؛ من المهم كسر الإبهام والسبابة وهي تساعد كثيرا في كسر المقبض .

٢٣ـ الأربية (أصل الفخذ) :

إنه موضع مناسب لتوجيه الضربات إليه أن سنحت لك الفرصة بذلك وعموما سيقوم الخصم بحمايـة هذه المنطقـة بكـل ما أوتي من قـوى، ولكن أن سنحت لك الفرصة فوجه لها ضربـة علوية بركبتك أو بقبضتك وأنا متأكد أنك تستطيع أن تتخيل مدى الألم الذي سيشعر به الخصم .

٢٤ـ الرأستاذ (مفصل الركبة):

تستطيع أن تحطم الرأستاذ بركلها بواسطة بجانب قدمك بحركة علوية وهذا سيمزق الأربطة والغضاريف و الألم الناتج عن ذلك سيكون من الصعب تحمله ولن يستطيع الخصم التحرك وستتمكن من النيل من خصمك بمجرد كسر الركبة، وتستطيع أن تشل الخصم بضربات متقنة على الجانب الداخلي للركبة فتكون بالغة الحساسية نظراً لوجود شريان كبير بالفخذ يغذي عضلاته ويمر من جوار الركبة وتؤدي إلى نزيف داخلي وورم وشلل حركي مؤقت ؛ عليها بكعب قدمك فإنها تؤدي إلى تعطيل القدم وإتلافها للخصم .

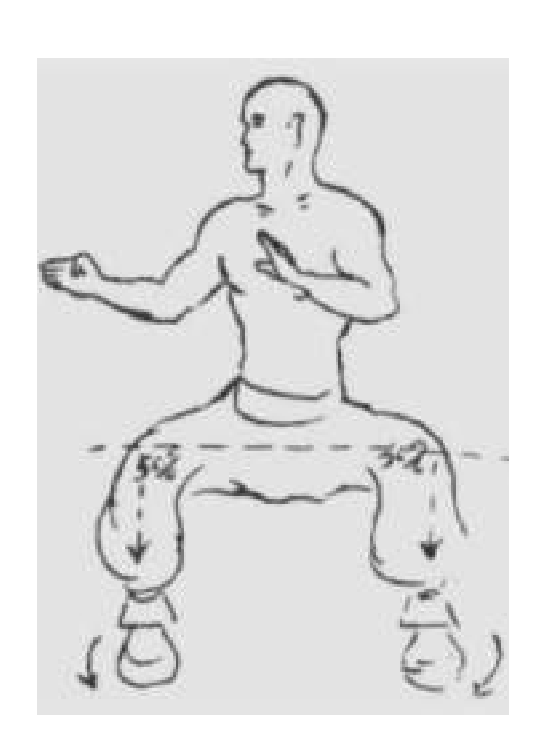
٢٥ـ قصبة الساق:

هذه المنطقة ليكسوها اللحم ولذلك تظهرعظمة الساق تحت الجلد مباشرة فيمكن ضربها بسهولة، فيحدث ألماً حاداً لا يستطيع الخصم الاستمرار معه في الوقوف .

والمقصود بها مفصل القدم الأمامي فوق المشط . . وهو سريع التأثر بضربات القدم القوية المتقنة أو مسك هذا المفصل، ولفه بقوة فتؤدي إلى تحطيم هذا المفصل، فلا يستطيع السير أو الوقوف من شدة الألم ؛ مفصل القدم .

٢٦ـ أمشاط القدم:

إن أمشاط القدم غالبا سلاح الخصم لكن في حالة توجيه ضربة مفاجئة لمشط القدم أو الدهس عليها بكعب قدمك؛ فإنها تؤدي إلى تعطيل القدم وإتلافها للخصم .



لدى kung Fu العديــد من الوقفات لأغـراض مختلـفة

وبعض المدارس الأخرى لديها الواقفات الخاصة بها. فيما يلي الوقفات العشرة الأكثر استخدامًا مواقف للمبتدئين.

١- ما بو (Ma Bo) - يجب أن تكون الفخذان متوازيتان، وأن تكون أصابع القدم في المقدمة والركبتان تشيران إلى أصابع القدم، أقرب مسافة القدمين، كان ذلك أفضل .

نقاط يجب تجنبها - الوقوف منحني أوالإحناء إلى الأمام أو الخلف.



٢- جونـج بو (Jung Bo)

الوزن موجود على القدم الأمامية بأصابع القدم يشير إلى الداخل قليلاً لتجنب التعرض للدوس؛ الساق الخلفية مستقيمة. هذا هو سبب هذا تسمى أحيانًا القوس والسهم. هذه الوقفة ووقفة المابو (وقفة الحصـان) قويتان وثابتـان

نقاط يجب تجنبها - رفع الكعب لأعلى من الخلف القدم أو توجيه أصابع القدم للأمام بشكل مستقيم القدم الأمامية.

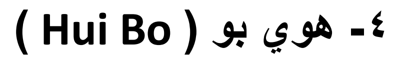


٣- دينغ بو (Ding Bo)

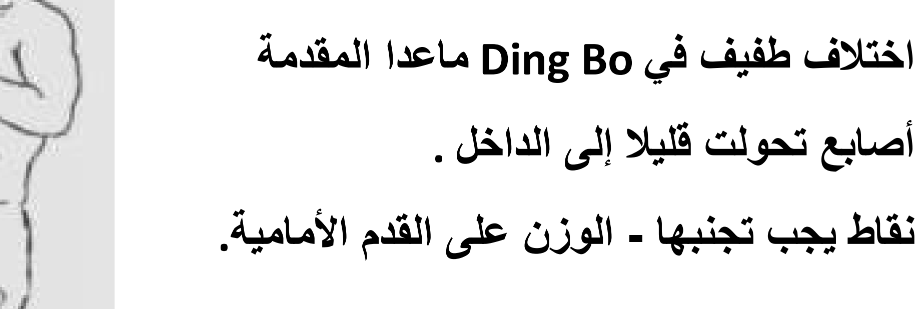
معظم الوزن على الســاق الخلفية، و تقف الساق الأماميــة مع توجيــه أصــابع القــدم (جاهزة لـ ركلة في أي وقت)، الركبــة الأمامية أعـلى قليلاً من الجزء الخلفـي لحماية الخـاص القطـع .

نقاط يجب تجنبها - الوزن على الرجل الأماميـة، وليس أصابع القدم



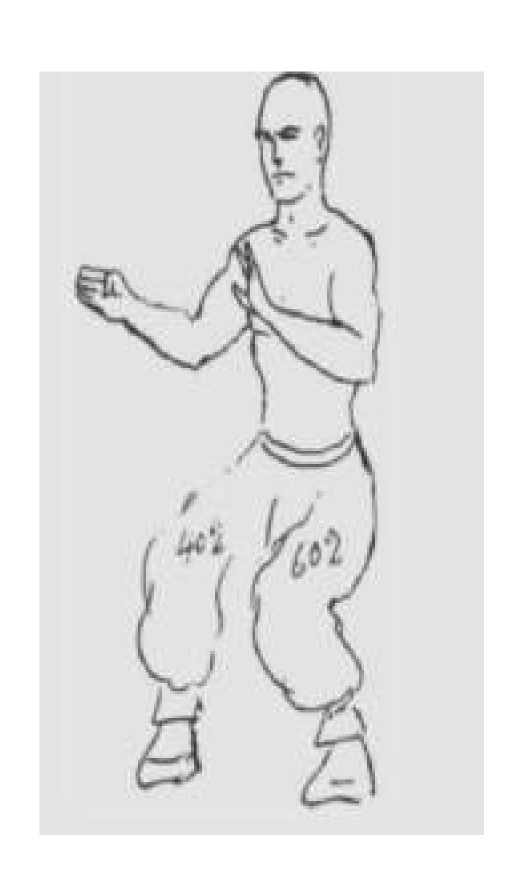


٤- هوي بو (Hui Bo)



اختلاف طفيف في Ding Bo ماعدا المقدمة أصابع تحولت قليلا إلى الداخل .

نقاط يجب تجنبها - الوزن على القدم الأمامية.



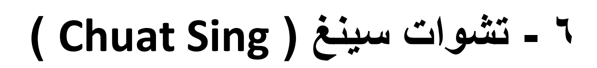
٥ - تشونغ سيك (Chung Sik)

هذه وقفة متوسط بين Ma Bo

و Hui Bo ويستخدم في الغالب في النمط الحر

السجال ، بسبب مرونته. الركبة الأمامية

أعلى بقليل من الخلفية.



٦ - تشوات سينغ (Chuat Sing)



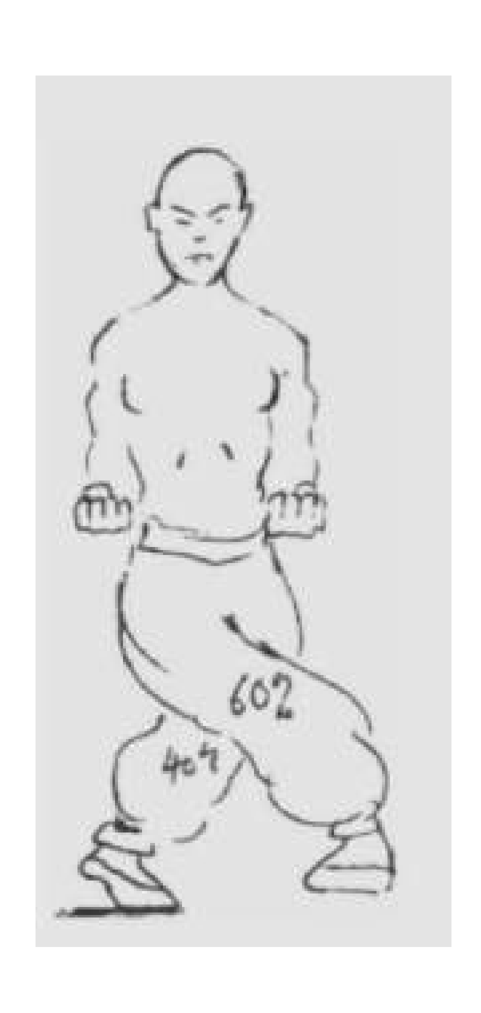
الوزن على الساق الخلفية والساق الأمامية

يستريح قليـلاً على الكعب مع توجيــه أصابـع القدم صاعد .

يستخدم هذا في الغالب مع Gung Bo

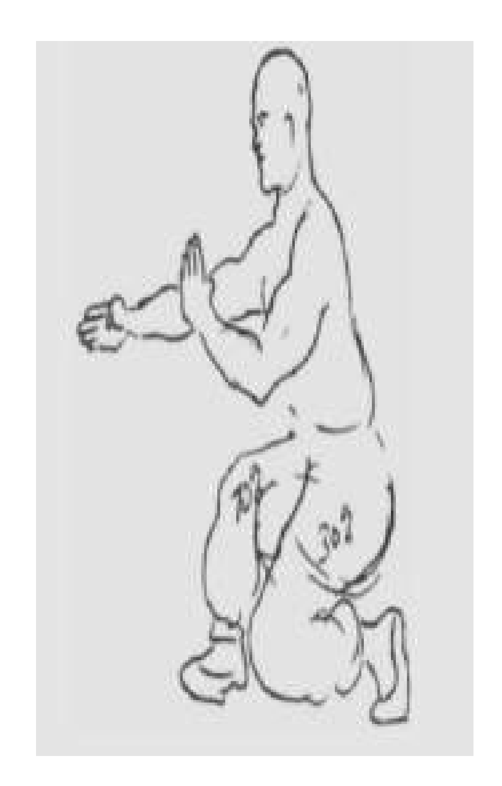
لـ يحل بعيدا القوة، الخصر يلعب دور مهم جدا

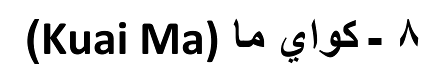
في هذه الوقفة. كلا الركبتين تحاول أن تكون موازى .



٧ - لاو ما (Lau Ma) - الحصان الملتوي، القدم الأمامية مسطحة الكعب الخلفي مرفوع عن الأرض فى هذه الوقفة

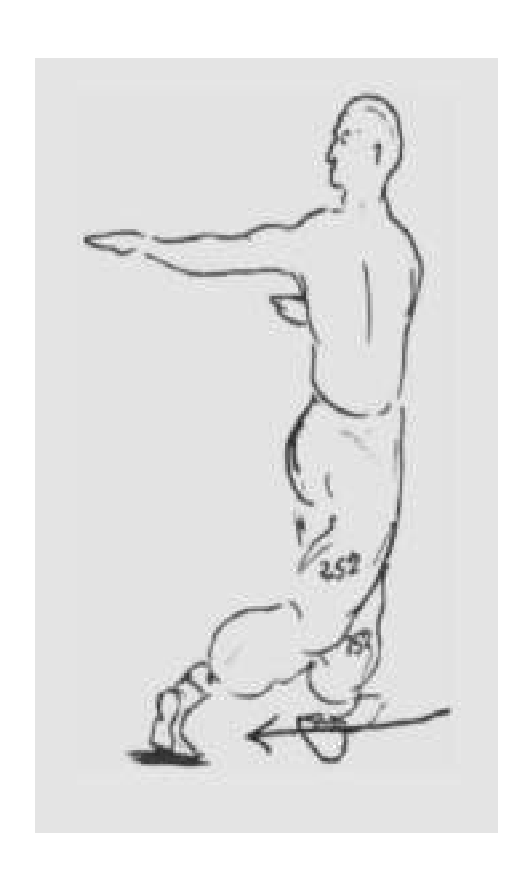
تستخدم في الغالب في المدى القريب للتحرك مع أقرب وقت.





٨ - كواي ما (Kuai Ma)

الوزن على ساق الركبة الأمامية. هذه الوقفة تستخدم في الغالب للهجوم على البوابة المنخفضة أسفل .

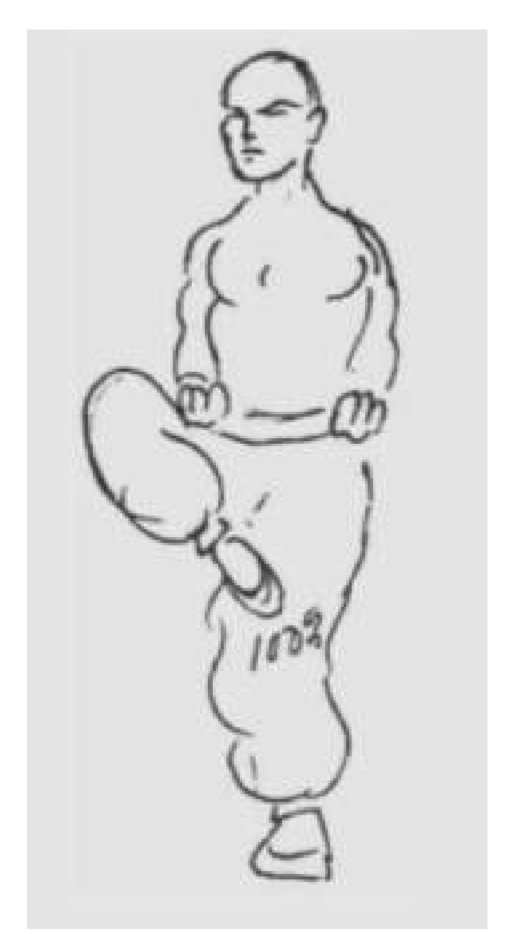


٩ - تو بو (Tou Bo)

هذا الوقفة باللغة الإنجليزية تعني سرقة خطوة أو التسلل للهجوم. من هذا الوقفة ، يمكن للمرء

إما ركله أو تغييره إلى العديد من الواقفات الأخرى مثل

ما بو ، دينج بو ، جونج بو ، إلخ.



١٠ - تو ما (Tu Ma)

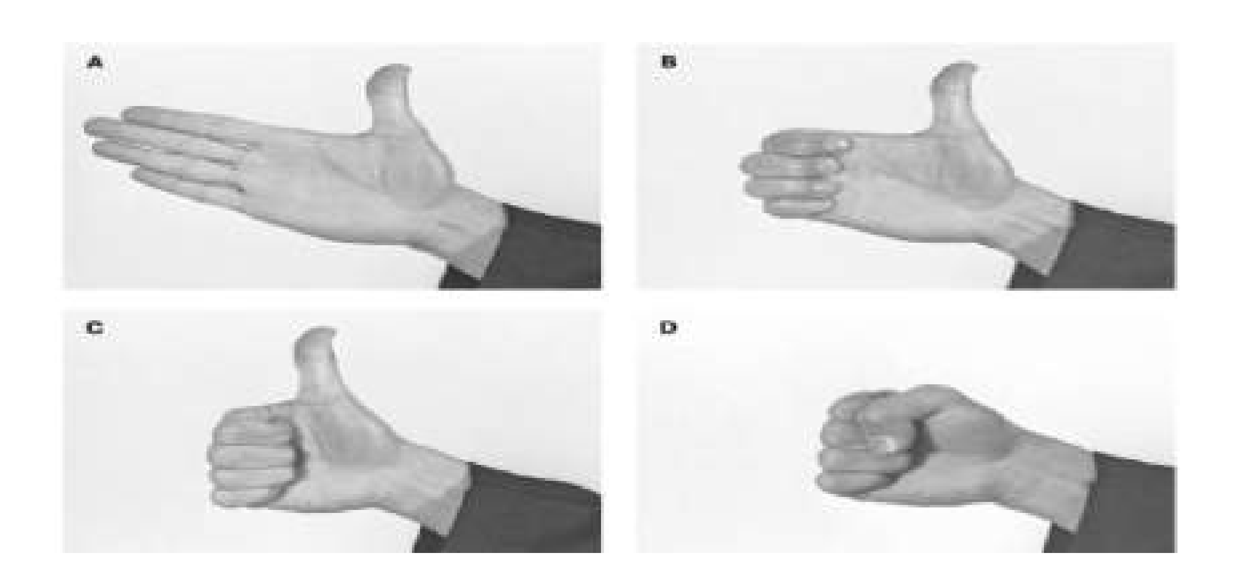
في اللغة الإنجليزية ، هذة الوقفة تعني الحصان المعلق ؛ الوقفة للدفاع ضد تمسحات القدم والركلات المنخفضة ،

هجمات الأسلحة ، وما إلى ذلك من هذة الوقفة ، ركلة لحماية الأعضاء التناسلية الضعيفة أو للدفاع ورد بالهجوم المضاد

غالبا ما تكون متصلة.

(التـــركيـــز)

الأشـياء التـي تطـورك فـي القتـال هـي أن تسـيطر علـى عقلـك فـي تفكيـرك وتركيزك حتى يتحد عقلك مع جسدك، ويحصل اندماج بين العقل والجسد معا . لأن أثناء القتال مع الخصوم تنقل العين الصور الخارجية من الحركات والانفعالات إلـى العقل، الذي يقوم ببرمجتها وإصدار الأوامر إلـى الجسد للعمـل، وإذا لـم يكـن هنـاك تركيز وسيطرة على العقل ستكون طاقة العقل وخلايا غير منتظمـة، ومنسـجمة مـع بعضـها الـبعض؛ ويحـدث خلـل فـي البرمجـة العقليـة مـع الجسد، وهـذا يحـدث فـي الحقيقة في الشارع وعند الرهبة والخوف من الخصوم . وهنـاك عدد مـن التمـارين للسيطرة علـى العقل ومـن هذه التمـارين . . . أحضـر ورقـة بيضـاء وارسـم عليهـا دائـرة سـوداء بقيـاس أي عملــه نقديـة تكـون معـك، وألصـقها علـى الحـائط أمـام مستوى العينين وتكون جالس على الأرض أو علـى كرسـي، وتكـون كمـا قلـت علـى مستوى العينين وتكون المسافة بينك وبينها مقدار مترين والتمرين يكـون هكـذا . . قم بالتركيز على هذه النقطة دون أن ترمش بعينيك واحصر تفكيـرك وتركيـزك فـي هذه النقطة ولا تدع عقلك يشرد منك إلـى أي أمـر مختلـف عـن النقطـة، حـاو مـرارا ولا تيأس في المرحلة الأولى من التركيز سوف ترى أشياء حول الدائرة مثل طاقـة وشكل الدائرة يحاول أن يتحرك، ممكن أن ترى ألـوان حـول الـدائرة أو تـرى وجـوه وأشكال داخل الدائرة، نتيجة بعض الإنخداع البصري أو يظهر بعض ما هو مخـزن عندك في الذاكرة؛ أو في العقل الباطن وفي المرحلة النـهائيـه سوف تنقسم الـدائره معك الى قسمين حـاول ان تبعد الـدائرتين فـي عينيك، عـن بعضـهما مقـادر سـانتي متـر واحـد وحـاول أن تثبـت علـى هـذا الوضـع لأنـك تكـون فـي سيطره تامـة علـى الخوف بقوة التركيز.



اللكم المباشر هو الأساس العلمي والفني القتالى ، إنه مفهوم حديث (fistuffs) مشتق من المعرفة لـ قـوة الجسم ، ضربة من ذراعـك وحدها لا تفعل ذلك توفيـر طاقة كافية.

يجب استخدام ذراعيك بشكل صارم كحامل لـ قوتك، والتطبيق الصحيح لجسمك يجب أن يزود قوة.

في أي قوة تلاكم أو تركل، يجب أن يكون الجسم متوازنًا ومحاذاة مع قدمك التى تركل، لتشكيل خط مستقيم . هذا الجزء من جسمك الدعامة الأساسيـة، تعمل كمحور لتوليد الطـاقة (مركز الثقل) .

قبل أن تتمكن من اللكمة بقوة، يجب عليك أولاً أن تتعلم كيف تضغط على قبضة اليـد بشكل صحيح - وإلا فإنك معرض لإيذاءهم؛ من وضـع أصابعك وإبهـامك ، كمـا فـي الصورة أ، تقبض أطراف أصابعك في راحة يدك ، كما في الصورتين B و C. ثم تداخل الإبهام بإحكام على أصابعك المشدودة. يمتد طرف الإبهام إلى منتصف إصبعك الأوسط، كما في الصورة D..

هناك العديد من التدريبات التي يمكنك الاستفادة منها لتعلم القوة اللكم. من أفضل الطرق أن تتعلـم استخدام الوركين. لفعل هـذا، اربط خيطًا بقطعة ورق ، حـوالي ٨ × ١١ بوصة ، وعلقهـا السقف لإرتفاع صدرك. باستخدام هذا الورق الرفيع قف حوالي سبع إلى عشر بوصات بعيد كهدف لك فى اللكم أو الركل .

أولاً- حقائق الجيت كو دو:-

الاقتصاد المحكم فى الهجوم والدفاع (الهجوم بالتقدم الحيوي النشيط - و الدفاع بطعنات اليد)

الحريـــة المطلقـة و البساطـة و التمكن و التركيز فى مجموع رفساته و أسلحتـه .

نظام كسر الإيقاع

تمارين التحميل والإضافة العملية البسيطة والمؤثرة، حركـة الجيت كون دو مباشـرفى الهجوم و الهجـوم المضاد يكون بالضرب من نفس المكان دون إرجـاع اليد أو القدم للخلـف.

مرواغـــة الجســم و خفـــة الأقدام علـى الأرض. القوة فى القتـال و ذلك عن طـريق

١ – المراوغة ٢ – الضرب ٣ – الطرحات ٤- أيقاعة (شل الخصم) .

الآليـة و ذلك من خــلال الاحتـواء على الحدة أو الشدة، عدم اتخـاذ شكلاً معينــاً و ذلك حتى تستطيع إتخاذ كل الأشكال .

أساليب الهجوم باليد :-

هناك قوة هائلة مباشرة فى لعبة الجيت كون دو، ولكن عمليا يجب تنفيذ أساليب

هجوم غير مباشرة و ذلك بأن تقوم بالهجوم باليد بعد خدعة او بشكل هجوم مضاد

" يقـوم الجيـت كـون دو علـى أثـاره طريـق الحيـاة و تفهـم الهـدف الحقيقـى للتحـرك و الوصول للقوة و التحكم "

فالجيـت كـون دو قبـل أن تكون طريقـة للقتــال هو عبارة عن فلسفــة للحيــاة

النجــوم السبــعة

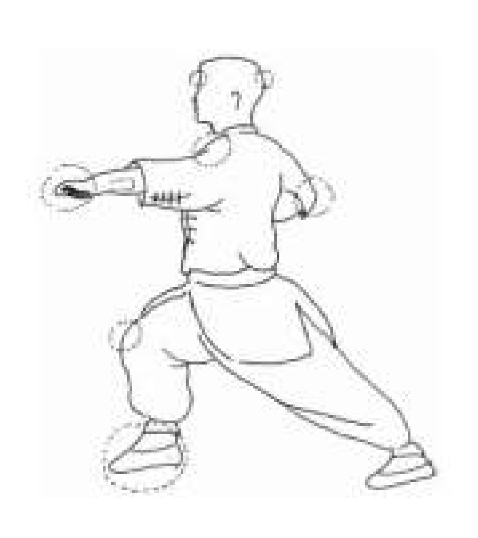
اعتبارات أساسية حول الأساسيات

(جميع الرسوم البيانية في موضعها) للنجوم السبعة

انتبه وراقب جيدا أجزاء " الخصم السبعة "

١- اليدين ٢- القدم ٣- الأكواع ٤- الركب ٥- الأكتاف ٦- الفخذين ٧- الرأس





في الجيت كون دو لخصمك (بافتراض أنه يجب نزع السلاح) سبعة أسلحة "طبيعية" تسمى"نجوم" أو "أجزاء" من الجسم، والتي يمكن استخدامها لهاجمتك وهى تكون كالاتى :

١- اليد ٢- الساق ٣- الكوع ٤- الرأس ٥ - الكتف ٦- الركبة ٧- الفخذ

راقب النجوم السبعة أو أجزاء من خصمك.

" الجبهات الثلاث "

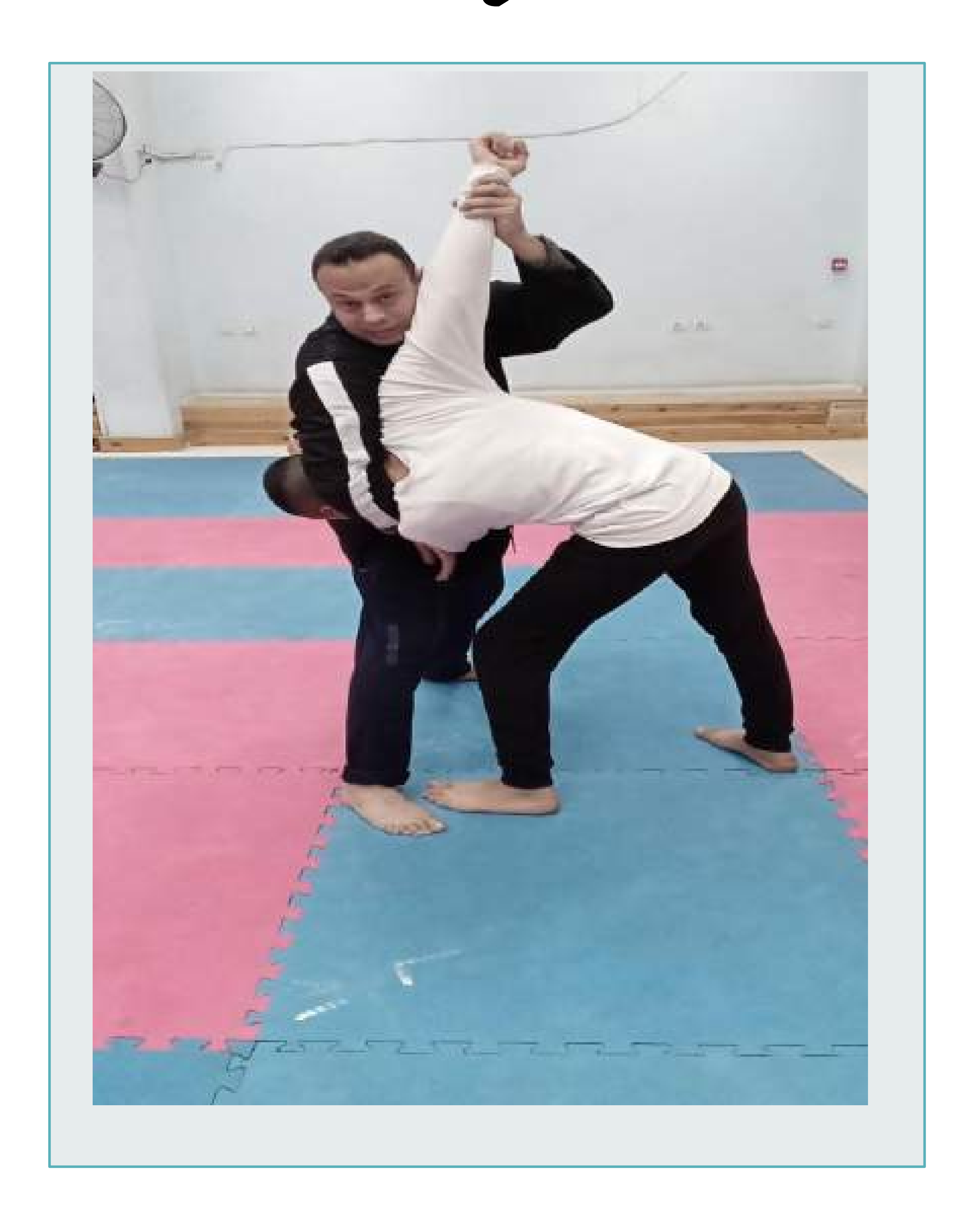
يمكن للنجوم السبعة لخصمك الوصول إليك من خلال ثلاثة بوبات فقط

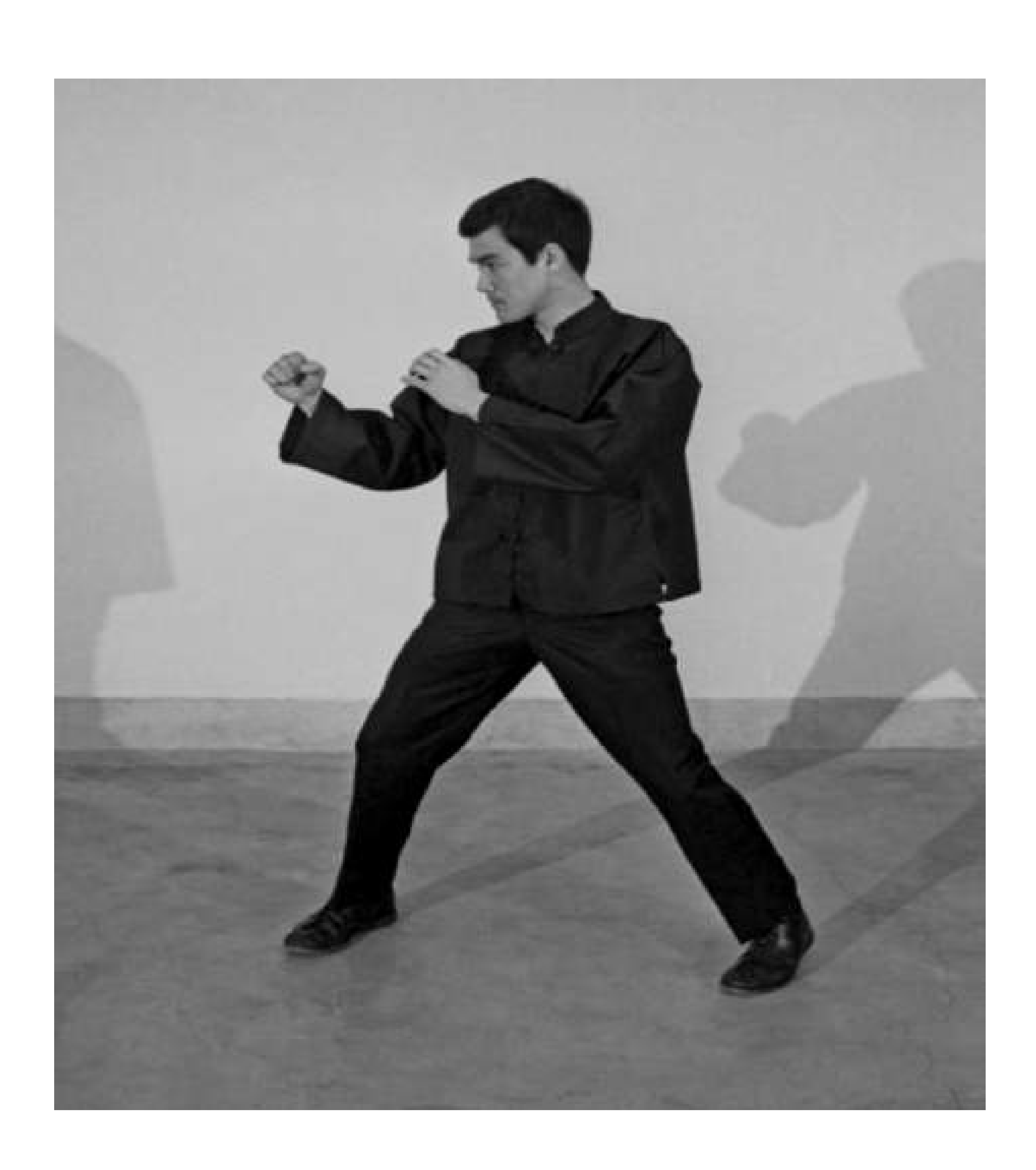
قنوات هجوم تسمى "ثلاثة أبواب" أو "ثلاث جبهات" وهــى

تقع مباشراً:- ١- أمام عينيك. ٢- أمام يديك. ٣- أمام ساقيك .

الفصـل الثانى

** الأوضاع القتـالية **





الـوقفــة القتالية:- (Southpaw)

الوقفة الأكثر فاعليــة في "jeet kune" للهجـوم والدفاع هو وقفـة الحماية. يحتاج المقاتل إلى معرفة خصائص ومتطلبات حركات الهجوم والدفاع، فى مختلف المواقف القتالية، والمسافة بين المنافس، ولتسهيل الوقفة يكون مركز ثقل الجسم موزع بالتساوى على القدمين مهما كانت الحركة سواء للأمـام أو الخلف أو اليميـن أو اليسار وتكون اتسـاع القدم واحـدة فى كل الحـالات تساوى اتساع ما بين الكتفين هى نفس المسافة موزعة على الأرض وأثناء ثنى القدمين يكون الجسم فى حـالة توازن بين القوة والمرونـة والرشاقة أثنـاء التحرك .

شــرح للوقفــة:-

هذة الوقفــة شبـه المنحـرف مثالية للقتــال لأن جسمك قــوي في جميـع الأوقــات ومتوازن بشكل مـريـح مـوقع للهجـوم أوالــرد أو الدفــاع دون أي تحذيـر مسبق للحركات. يوفر لجسمــك الراحــة الكاملــة والاستــرخاء ولكن ، في نفــس الوقــت، يتيح وقت رد الفعل السـريع. من هذة الوقفـــة ، فإن الحركة ليست متشنــجة ولكنها سلسة وتجهز لحركتك التالية بدون أي قيود.

إنـها تخـلق وهمًا أو "جسم البوكر" لخصمك

" إخفاء حركاتك المقصودة "

يعتبر وضع الحماية مثــاليًا للتنـقل، يسمــح لك أن تأخذ خطوات صغيــرة للســرعــة والتوازن المحكم به أثناء تجسير المسافة لخصمك، وهو يخفي توقيتــك. لأن الرائد اليد والقدم هي الأقرب للهدف بـ ٨٠٪ من الضربة تتم عن طريقهما. تبنى بروس لي، هذا الوضع اليمين ، "southpaw" أو الوقفة "غير المعتاده"

لأنـه يعتقد أن اليد والقدم أقوى يجب أن تقوم بمعظم العمل.

شكل وضـــع القتال:-

وقفة الاستعداد، افتح القدمين واحدة للأمام وواحدة للخلف، باتساع الكتفين، وأصابع القدمين تشير إلى الداخل قليلا، وثنى كلتا الركبتين .

اليدين تكون على شكل قبضة، القبضـة اليسرى قريبة من الجسم واليمنى إلى الأمـام والجسم منثنى إلى الأمام قليلا والذراع اليمنى من ٩٠ الى ١١٠ درجة والكوع يحمى الضلع الأيسر والذقن لأسفل قليلا، والفم مغلق والقبضة اليمنى على مستوى الكتف الأيمن متوازى مع الذراع المقابل .

~~~~~~

شرح الوقفــة :-

في بعض الأحيـان، ولكن نـادرًا مـــا يمكنـك تبـني وقفــة الخـط المنخفـض بدون قيادة لأن العـديد من المقـاتلين غير مستعدين لمثـل هذا الدفـاع ، هذا النـوع من الوقفة قد تربك خصمك بشدة وتعيق، إلى حد ما، فحص حركاته الهجومية.

أصبحت الرأس مكشوفة الآن وهدفًــاً لكن يمكن حمايتـها بالحركة والإعتمـاد على البعد الآمن عنه.

تُمسك اليد الخلفية بأربع إلى خمس بوصات من جسمك في هذة الوقفة مع حماية الكوع والأضلاع السفلية والساعد .

تنظيف جسمك بالفرشاة بلطف والدفاع عن منطقة الوسط . اليد الخلفية تتماشى مع كتفك وتوضع تقريبًا على الصدر.
~~~~~~


A1
FRONT VIEW
A


SIDE VIEW
B

" شرح الصور"

من المهـم أن تضع ذراعيـك وقدميـك ورأسك بشكـل صحيـح من وقفـة Southpaw، يجب أن يلتقـي الذقـن والكتف في منتصف الطريق - اليمين رفع الكتف بمقدار بوصة أو اثنتين وانخفضت الذقن تقريبًا مسافة. في هذا الوضع، تكون العضلات وهيكل العظام في أفضل حالاتها محاذاة ممكنة لحمـايـة نقطة الذقن . في قتال متقارب، يُمسك الرأس عموديًا مع ضغط حافة الذقن على عظمة الترقوة وجانب واحد من الذقن مطوي إلى كتف المقاتل.

فقط في منـاورات دفاعية متطـرفة نادرة من شأنـها أن تكـون مطـوية في نقطـة الـذقن في كتف المقاتل، هذا من شأنـه أن يميل رأسـك ويدير رقبتك في وقفـة غير طبيـعي . القتال في هذا الموقف من شأنـه أن يوتر القيادة الكتف والـذراع يمنعان الحركة الحـرة ويسببان التعب لأنك يفتقر إلى دعم العضلات ومحاذاة العظام المستقيمة.

يمكن وضع اليـد الأماميـة أسفـل الكتف قليـلاً الارتفـاع، كما في الصور A و A1 في الصورتين B و B1، ادفـع الاهتمام الشديد بمد يده اليمـنى واليسـرى، الصورC و C1 يكشفان عن وجهة نظر أخرى لموقفه من الخلف، ويظهر له اليـد الرائـدة بشكل أكثر وضوحًـا. في الصورة ٧، كلا المقاتلين يقفـان في وضع الحماية بشكـل غير صحيح. الشخص الموجود على اليسار قدمه اليمنى عريضة جدًا وتكشـف الكثـيرمن جسده. الشخص الذي على اليمين قدمه اليمنى بعيدة جدًا عن يساره،

تقييد حركته وإبقائه غير متوازن ، بعض الأحيان .


A


B


C





INCORRECT


D


E

" شرح الصور"

القدم الأمامية تملي موضـع الجذع. إذا كانت القدم المقاتلة بشكل صحيــح، ثم يفترض الجذع تلقائيًا الوضع الصحــيح .

من المهم أن يشكل الجذع خطًا مستقيمًا مع قتال القدم .

عندما تنقلب القدم الأمامية إلى الداخل، يتحرك الجسم بالتالي في نفس الاتجــاه، وعرض هــدف ضيق للخصــم. إذاً، ومع ذلك يتم قلب القدم الأماميــة إلى الخارج، والجســـم مـــربع، تقديم هدف أكبر. من الواضح أن الهدف الضيق هو الدفاع أكثر فائدة، لكن المربع يمتزج بشكل أفضل لإطلاق بعض الهجمات

~~~~~~

" تحديد الهدف عقليا "

طريقة الهدف هي تحديد نفسك كهدف

الوصول إلى مسافة ٥ سم من الجزء الذي تريد الوصول إليه من الجسم .

عندما تتقدم للأمام لإلقاء لكمة، لا تدع قدمك تصل أولاً على الأرض حتى يذهب كل شيء خلف اليد المهاجمه ركز بعقلك قبل كل شئ لا تخفض يدك الأخرى عند الهجوم؛ على سبيل المثال، عندما تعطي اليد اليمنى ضربة عالية، يجب أن يكون اليسرى تحت الكوع الأيمن الحماية .

بنفس الطريقة، عندما تنخفض اليد اليسرى،

يجب أن تكون اليد اليمنى أمام الصدر .
~~~~~~

" التمؤيه والتوتر "

الشكل الجيد ضروري لوقفتك. يسمح لك بأداء ملفات أكثرالطرق الفعالية مع الحد الأدنى من الحركة الضائعة وهدرالطاقة. القضاء على الحركات غير الضرورية ونشاط العضلات، يسبب الإرهاق دون الحصول على أي فائدة. ُكلاً من ذراعيك و يجب أن تكون الأكتاف مسترخية وفضفاضة، لإخراج قبضة يدك مثل دفعات من سيف ذو حدين. حافظ على ثبات يدك أو كلتا يديك حركة "النسج" ، لكن احرص دائمًا على تغطية نفسك أثناء القيام بذلك . يجب أن تتحرك يد المقاتلة باستمرار، وتومض للداخل والخارج مثل الصورة (a) لسان الثعبان جاهز للضرب. هذه الحركة التهديدية يبقي الخصم في حيرة. تذكر، إذا قمت بالتوتر، ستفقد توازنك وتوقيتك و المرونة، والتي تعتبر ضرورية لجميع المقاتلين الأكفاء. برغم من الإسترخاء هو شكل جسدي يتحكم فيه عقلك. عليك أن تعلم، من خلال الجهد الواعي ، لتوجيه أفكارك وجسمك إلى هذا الفكر الجديد. عادة النشاط العضلي، الإسترخاء هو حالة من التوتر العضلي . أنه من الطبيعي أن يكون لديك درجة طفيفة من التوتر في عضلاتك عندما القيام بأي نشاط بدني . لكن عضلاتك المعادية يجب أن تحتفظ بدرجة منخفضة من التوتر لأداء منسق ورشيق و حركات فعالة . من خلال الممارسة المستمرة، يمكنك تحقيق ذلك الشعور بالاسترخاء في الإرادة، بمجرد حصولك على هذا يجب عليك إحداث الوقفة في بيئة يحتمل أن تكون سببًا للتوتر.

أ) يجب أن تكون الحركة الأولى (الخدعة) طويلة وعميقة (أعني بذلك اختراق) . يجب أن تكون الحركة الثانية (الهجوم) الحقيقي كن سريعًا وحاسمًا ولا يسمح للمدافع بأي إمكانية للتعافي - لفترة طويلة - حتى في إيصال الهجوم بخدعتين، عمق الأولى يجب أن يجبر الخداع الخصم على الانتقال إلى الدفاع - طويل - قصير.

ب) كسب المسافة لتقصيرالمسافة التي يجب أن تقطعها اليد بمقدارجيد نصف خداعك، واترك للحركة الثانية فقط نصف المسافة - المعروفة باسم الهجوم التقدمي.

ج) كسب الوقت (عن طريق خداع الطرف الآخر حتى لو كنت أبطأ، لا يزال بإمكانك ضربه). لتوقيت هذه الحركة من تقاطع الذراع من اليسار إلى اليمين (من اليمين إلى اليسار ، من الأعلى إلى الأسفل ، من الأسفل إلى الأعلى) ، لتنفيذ اتجاه الهجوم [أي التحرك في نفس اتجاه قوة هجوم خصمك] - أثناء تحرك ذراع الخصم . عبر أنه يجب أن يبدأ عمله الهجومي - وبالتالي الحركة الثانية (بمعنى آخر، الهجوم بعد الحركة الأولى من الخدعة) .


F

G

H

I

J

K

" شرح الصور "

استخدم مرآة للتحقق بإستمــرار من وضعــك ووضعيــة يــدك، و حركــة قدمك انظرإلى وقفتك ومعرفة ما إذا كنت تقف تقريبًا مثل قطة، مع ظهرك منحني قليلاً، وذقنك منخفضة وقيادة كتفك قليلاً وعد للربيع قم بشد عضلات بطنك جزئيا.

احمِ جانبيك بمرفقيك ولا تترك فتحات التي قد يضربك بها خصمك. وقفة الحماية هى تعتبرالوقـفة الأكثرأمـانًـا، في الجيت كـون دو، هو الأكثـر ملاءمــة لوضعية الركل والضرب واستخدام القوة الجسدية.

فيما يلي بعض العيوب في المواقف التالية، كما في الصور من A إلى O

ج: ساقه اليمنى بعيدة جدا وستعيق حركتهُ بشكل خاص مع الوزن، على قدمه الخلفية. يغادر بكلتا يديه على وركيهِ ويجد نفسه مفتوحًـا على مصراعيه للهجـوم في الجزء العلوي من الجســم والرأس .

ب: موقفهُ مربع للغاية، ويمكن بسهولة التخلص منه. هو كما أنه مقيد من الإختراق العميق في رده .

ج: وقفته الممدودة بمقدمة طويلة وقاعدة ممتدة له هى وقفة ضعيفة.الجانب الرئيسي من الجسم مفتوح للهجوم، يتـم تجميد اليد الممدودة وسحب الهجمات اليدوية

~~~~~~

" التدريب على حركات الهجوم والدفاع "

إن الهدف الرئيسى من الخطوات هو إنعكاس لأداء مهارات الهجوم والدفاع بصورة جيده، لذا التدريب على حركات الهجوم والدفاع تبدأ بالخطوات أولا، وتهدف إلى الارتقاء بتحركات الخطو أثناء القتال والارتقاء أيضا بمستوى الأداء فى التنسيق بين الوضع المنخفض والمرتفع، وتنظيم تنسيق الطرق الهامة أثناء أداء اللكم أو الركل يمكنك التدرب على خطوات التقدم للأمام والتقهقر للخلف والهروب الجانبى لليمين أو الشمال، يمكنك تأدية الحركات القتالية بما يتناسب معها من خطوات .
~~~~~~


L


M


N


O

" شرح الصور "

يديه ممدودة للغاية، ذراعه الخلفية مرفوعة للغاية و يترك جسده مفتوحا على مصراعيه، يده الأمامية ممتدة جدًا بحيث لا يمكنها تقديم الهجوم.

يقوم المقاتل: بالوقوف على الجنب يمنعه من الإيلاج العميق أثناء الهجوم أو الانسحاب، يمكن بسهولة التخلص منها لأنها غير متوازنة.
F: يتم حملُ كلاً من الذراعين المنخفضين للغاية، مما يؤدي إلى كشف الجزء العلوي من جسمه ورأسه.

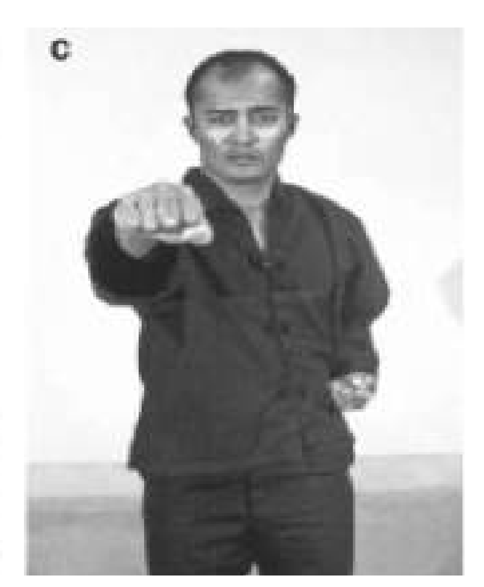
G: جسده جامداً للغاية. اليد الأمامية ممتدة جدًا للهجوم، واليد الخلفية منخفضة جدًا لحماية ضربات الرأس .

H: وقفته واسعة جدًا لأي نوع من التنقل، من الصعب الهجوم دون إنذار من هذا الموقع، ومنطقة الفخذ يتعرض لركلة أمامية .

الأول: ذراعه اليمنى مرفوعة عالياً وتترك منطقة القفص الصدري مكشوف، يده ممتدة جدا لتوجيه هجوم .







" تـدريب القــوة "

القوة في الضرب لا تستــند حصراً على القوة. كم مــرة شاهدت ملاكمًا ليس عضليًا، ولكنه يحمل علم بلده فى المحافل الدولية بالنسبة للملاكمة ؟

ثم ترى ملاكمًـا آخر قــوي العضـلات، لا يستطيـع أن يضرب أي شخص أرضا.

السبب وراء ذلك هو أن الطاقة لا تتولد بواسطة عضلاتك المقلصـة ولكن من قوة دفـع وسرعة ذراعـك أو قـدمك، وكان بـروس لي، يضـرب بقوة ١٣٠مطرقه، قـادرًا على ضرب أقوى من الرجل ضعف حجمـه لأن ضربـة بروس لـي، تعتمد على قوة كبيرة خلفها، كانت أسرع بكثير. في الجيت كون دو، لا تضرب فقط بأرجحة ذراعك. بكاملها يجب أن يشارك الجسم في الزخم - الوركين والكتفين والقدمين وأسلحة.

يجب أن يكون القصورالذاتى للكمة خطًا مستقيمًا أمامك باستخدام الأنف - كنقطة إرشادية - كما في الصورة (١) بعيدًا جدًا عن يساره، مما يعرض جانبه الأيمن لهجوم المضاد وعدم السماح بالكثير من الوقت للتعافي بالدفاع. في الصورة (٣) ، تأتي اللكمة من كتفه بقوة قليلة خلفها. إنـه صارم للغاية بحيث لا يستطيع الإستفادة من حركة وركه وجسمه .



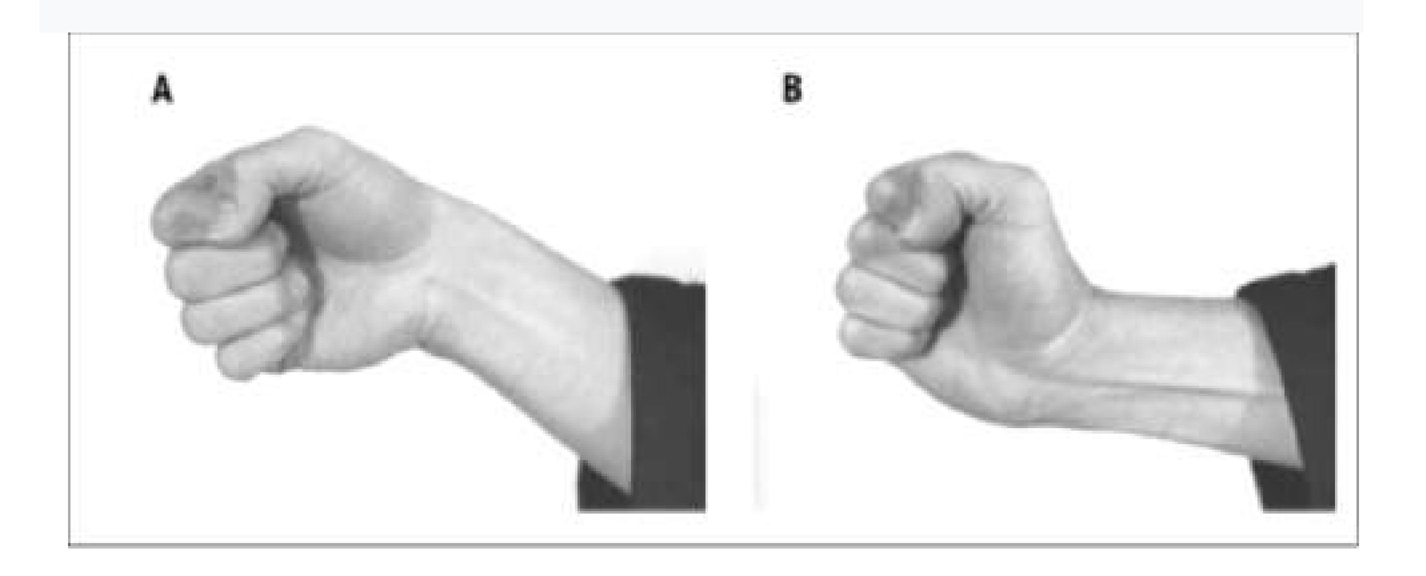
" طـاقة أقــوى "

يمكنك أيضًا اختبارعلى يدك. اللكمة الرائعة بقياس بوصة واحدة، لكمة الإنش والتي استخدمها (لي)، كان ممكنًا بسببه يتقن استخدام الوركين، وتدفق الطاقة، واللكم من خلال إيصال اللكمة.

القبضة عمودية ومثبتة عند الرسغ، كما في الصورة A.

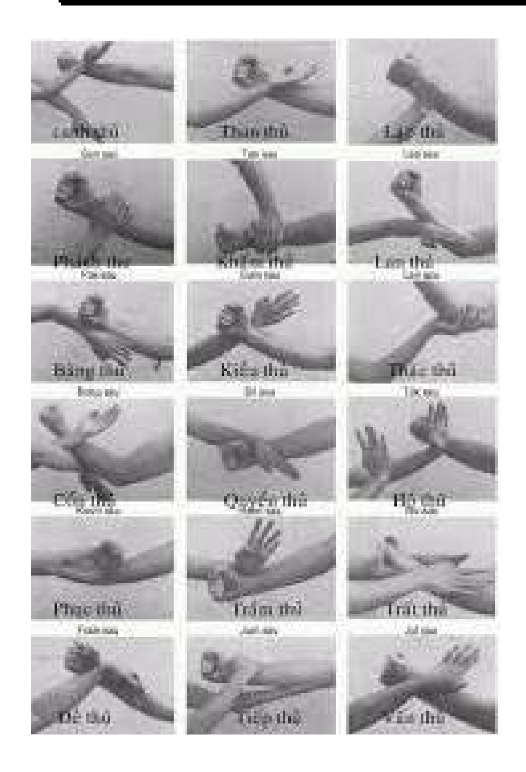
تتحول القبضة إلى أعلى فجأة عند التأثير، كما في الصورة B.

وتستخدم اللكمة الرأسية فقط في أماكن قريبة من خمس بوصات أو أقـل إلى الهـدف. إذا حـاولت استخـــدام هذه اللكمـة من مسـافة بعيـدة، فستفعل ضع توقيتك بعيدًا عن التأثير، إن لكمة البوصة واحدة هي حقًا أكثر أغراض العـرض، بشكـل عام، لا تـرغب أبـدًا في ثني معصمـك في وقفة القتال الحقيقية لأنك قد تجرح نفسك، ولكن يجب التدريب عليها جيدا .



تعلم تشى صاو أولاً









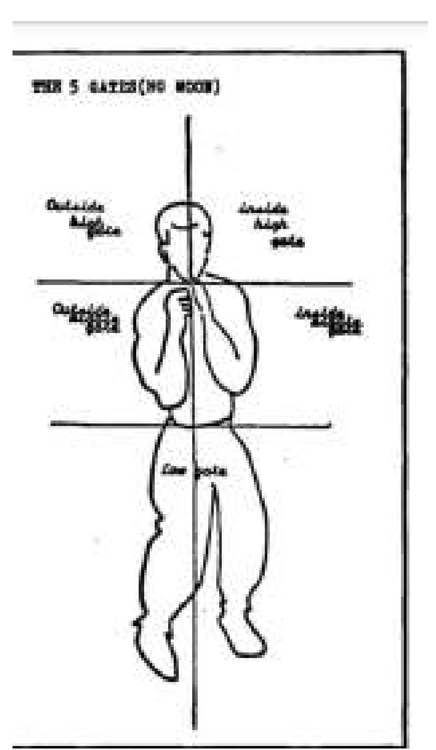






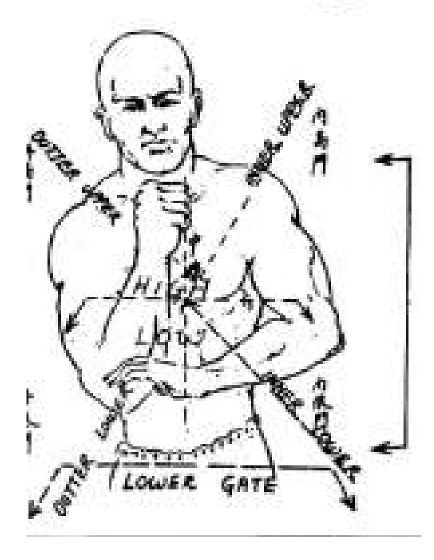


هو خط وهمي يكون منصف يتم رسمه رأسيًا على طول مركز جسم إنسان دائم، ويشير إلى المساحة مباشرة أمام هذا الجسم. إذا رسمنا مثلث متساوي الساقين على الأرض، والتي يشكل جسمنا القاعدة، وتشكل ذراعينا أرجل المثلث المتساوية، فإن (ارتفاع المثلث) هو نفس الخط المركزي. مفهوم **Wing Chun** هو استغلال، التحكم، والسيطرة على خط الخصم. تم تصميم جميع الهجمات والدفاعات والأحذية الخاصة بك لحماية خطك الخاص أثناء إدخال مساحة مركز الخصم الخاصة بك. أدرج بروس لى هذه النظرية في **Jun Fan / JKD** من جناحه **Sifu Yip Man Wing Chun**.



" قاعدة خط الوسط "

هذا الخط لأى شخص هو وسط هذا الشئ، وهذه النقطة يوجد بها مركزالثقل الذى يساعد على حفظ التوازن، وفى حالة تحرك ضد الحركة ودفعت فى اتجاه معاكس ستعانى من مواجهه وزن هذا الشخص بالكامل، ومن اصطدامه بك وتستطيع أن تستخدم هذه النظرية ووزن هذا الشئ فى القتال اذا وضعت هذه النظرية وراء كل حركة من تحركاتك لتقوية كل حركاتك أيضا. وتتعلم كيف تتجنب هذه القوة بمواجهتها من زوايا أخرى مختلفة عن إتجاه تحركها، الإرشادات الثلاثة للخط المركزي هي:



- الشخص الذي يسيطرعلى خط الوسط سوف يتحكم في القتال، قم بحماية خطك الخاص والحفاظ عليه أثناء التحكم في منافسيك واستغلالها.

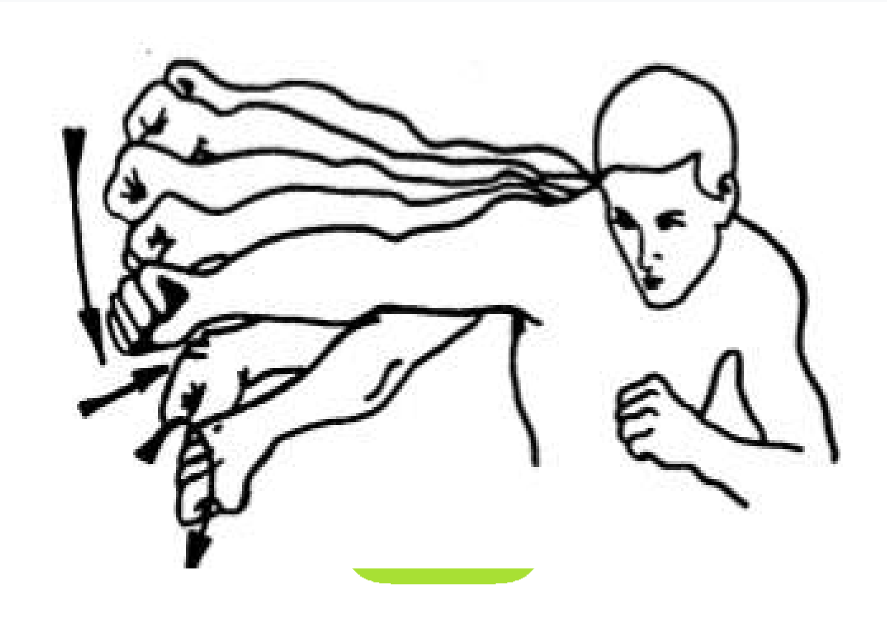
السيطرة على خط الوسط من خلال إحتلاله، تقسيم وقفة إستعداد الخط لاحظ الخط المركزي في الصورة، عندما تقوم بالصد أن تضع يدك أمام وجهك وعند صد لكمة دور يدك نصف دائرة نحوه الخط المركزي، ورفعها للأمام نحوه يد الخصم لصدها مُبَاشِرًا عند الركل اركل الخصم في زاوية الربع الثالث لكي يفقد توازنه .

بوصة وسوط السلطة أو ضربة الإنش:

إن قوة البوصة مع حركة الجلد، قادمة من Wing Chun وهي المفتاح في توليد الطاقة في التقنيات المنفذة في الغالب في المدى القصير. هم يفتقرون إلى جسم يميل وفتحة مفتوحة على مصراعيها، مفهوم القوة البوصة تسمح للممارس الضرب أو حظرعن طريق ضغط الرسغ فقط، مفهوم الخفق يسمح للممارس بالضرب أو الإمساك بالامتداد الكامل بطريقة أكثر استرخاء وأسرع .

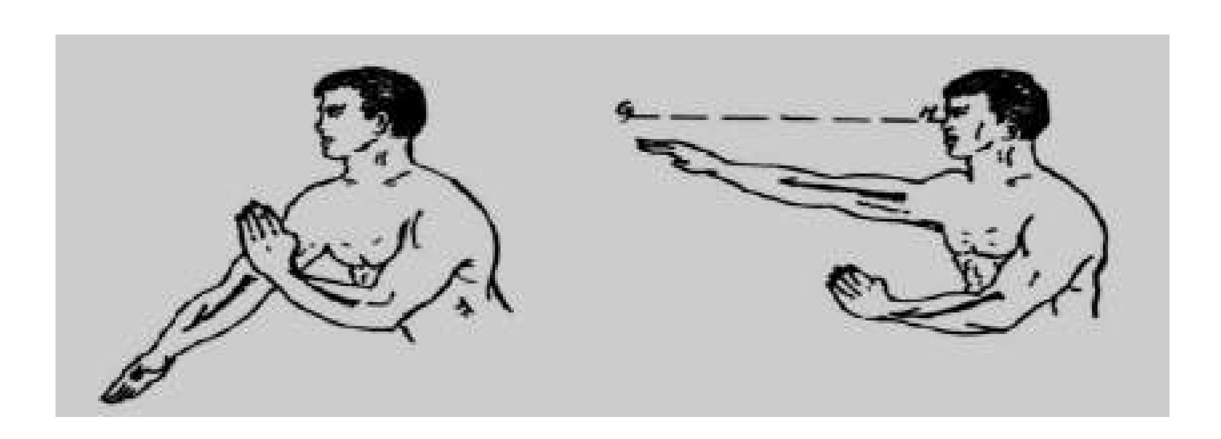
الضربة المباشرة هي الأسرع والأكثر دقة في kung fu. راقب
كيف ينتقل من أ إلى ب في خط مستقيم دون إضاعة أي حركة،
على عكس كيفية وصول الخط المنحني من A إلى B.
ضربة الإصبع = وخز الإصبع؛ ضربة الإصبع (مباشرة) = ضربة بالكوع

أصابع (مباشرة)
ضربة حافة اليد = الهجوم باستخدام سكين اليد
ضربة إصبع (مائلة للأعلى) = ضربة بضربات أصابع (إمالة)
ضربة راحة اليد = هجوم بظهر كف اليد



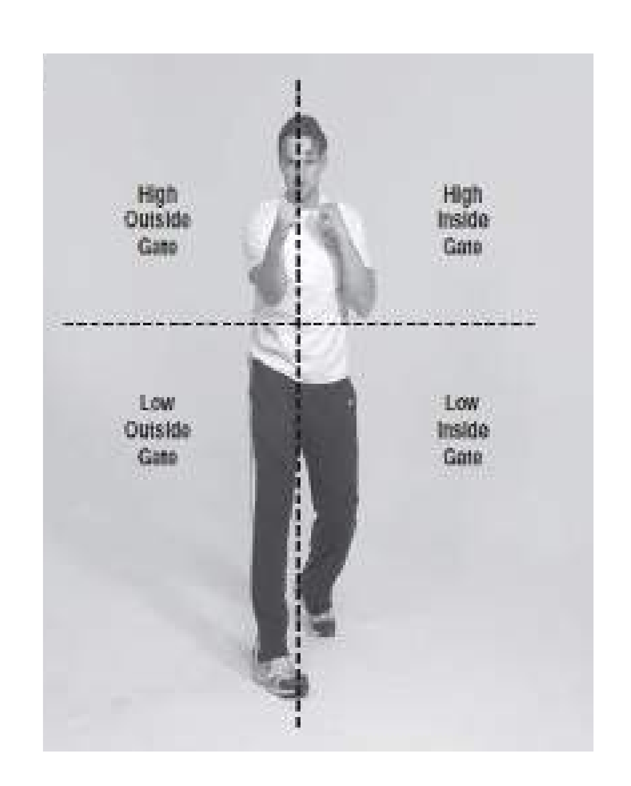
نظرية خط الوسط :-

تخيل أن جسمك مقسم على خط يمتد من بين ساقيك إلى فوق رأسك. في الكونغ فـو يطلق عليه " جوان سين " أو نظرية الخط المركزي. إنها القاعدة التي تنطلق منها كل الدفاعات والهجمات، يجب أن يكون لديك دائمًا خط مركزي محمي بيد واحدة في جميع الأوقات، ومتى قمت بتغيير موقف يديك، مهما كان وضعك، حاول حماية الخط المنصف . بعض التقنيات لقد تم تحديد المسافة المثالية التي يجب أن يصل إليها كوع المقاتل أن تكون نسبة إلى خط الوسط ٣ بوصات (٧.٦٢ سم)، مما يسمح استخدم نظرية الكوع غير المنقولة، وهي أساسي للهجوم والدفاع في العديد من أساليب الكونغ فو، علاوة على ذلك، فإن نظرية خط الوسط تجعل من الممكن توليد المزيد من الطاقة في التقنيات، لأنها تعمل على تنسيق الذراعين والجسم والتدريب ممارس لاستخدام وزن جسمه بالكامل في كل هجوم. من الواضح أن استخدام قوة الذراع فقط سمة من سمات الأشخاص الغير مدربين (في الواقع، العديد من المدربين تفعل ذلك) ، ومنذ رمي اللكمات باليدين أو تستخدم القبضات بشكل رئيسي في الجيت كون دو، سنناقش العلاقة بين قوة الذراع والجسم (حركة الخصر أو الوركين) عندما تصيب اللكمة هدفها. لتسهيل الفهم لقد قلت عما يشتمل عليه الجمع بين الخصر والذراع .



يقسم جسم الإنسان إلى نصفين بخط مركزي وهمي كما هو في بالشكل يرمي جانبه الأيمن وقيادة وزن جسده (كما في لكمة عادي باليد اليمنى) على أساس الاتكاء قدمه اليسرى التي يعمل كمفصل حولها الذي يدور الوزن وقوة الجانب الأيمن من جسده، الوركين يحمل الكتفين أول من خط الوسط ثم الذراع يأتي دوره "المتفجر". ما هو عليه لنقل الوزن - من خلال من هجومك - على المنطقة المستهدفة الجانب الأيمن يتأرجح عكس الخصر = الجانب الأيمن يتأرجح مجانًا، الخصر معكوس؛ يتصرف مثل المفصلة = تعمل وتتحرك كمفصلة .





هدف الخصم قبل نقل الوزن إلى الساق اليسرى ، هذا هو أيضًا سبب آخر للتقدم للهجوم يجب ألا تصل القدم الأمامية إلى الأرض فورًا وإلا وزنها سيجعل الجسد يستقر على الأرض بدلاً من خلف اليد المهاجمة بالطبع، يتم تنسيق كل هذا بسرعة كبيرة جدًا ، ولكن يأتي الخصر في وقت أبكر بجزء من الثانية لأنه أسرع

من خط الوسط يمكنني تكوين قلب ثم الابتعاد عنه لاحقًا

من خلال قفزة وتعيين أشياء مثل هجوم مضاد لذلك تنص نظريتي على:

١- تعرف على المركز ٢- ابقَ متمركزًا ٣- حل المركز.

أو يمكن تقديمها بشكل عام:-

١- تعرف على القواعد ٢- احترام القواعد ٣- حل القواعد.

يجب حث طلاب الجيت كون دوعلى ضرب جسده بشدة لتفوق تقنياته من حيث القوة، قوة الذراعين فقط هى ربع قوة الجسم عندما يتحرك .

ثانياً: حركات الخصر فهي طويلة وحرة

بينما ذراعيها قصيرة. تستطيع أن تقول أن دورة واحدة لمحور كبير تساوي عدة دورات لمحور صغير، يمكن أيضا للأسلحة فقط أن تمارس أقصى قوتها تجاه نهايـة الحـركة لذلك، فإن الأسلحة هي عربـة القوة التي يطلقهـا الجسم من خلال فكرة خط الوسط، تُستخدم نظرية الخط المركزي هذه أيضًا في الملاكمة، لكن يتم التعبيرعنها، بالتحرك في أي اتجاه. إذا تخيلت مستطيلًا باقياً الوقوف، والخط السفلي هو منطقة الفخذ، والحد الأعلى ستفهم حاجبيك والجانبين المتبقيين كل من كتفيك علامات للحركة - لأعلى ولأسفل وللجانبين - تلك الخاصية يمكنك أن تذهب بالأسلحة. تخيل أيضًا أن هناك خطًا عموديًا غير مرئي يعبر مرفقك. إذا تم الضغط على ذراعك الأمامية ، البقاء في قلب خط الوسط ، لا تستسلم رغم ذلك هذا يعني الاضطرار إلى تحريك جسمك بالكامل، وعدم السماح لمرفقك أبدًا أن تغرق تحت زر بطنك .

في الكونـغ فـو، يُطلق على الكوع الثابت لكن doan jiang، وهو أحد ركائز نظام Wing Chun. من الناحية النظرية، فإنه يشبه الإعصار الذي تكون عينه ثابتة دائمًا، ولكن محيطه بهائل قوي ومستمر في الحركة، يتجلى مركز الدوامات غير المتحرك كحركة، والتي يزيد من سرعته بنفس طريقة الدوامة أو الإعصار (التي يكون مركزها غير متحرك) من النواة باتجاه المحيط ، النواة تكون حقيقية ، في حين أن الدوامة هي ظاهرة في شكل حقل قوة متعددة الأبعاد، ركز طاقتك على الأشياء الثابتة بدلاً من تبديدها في الأنشطة مبعثر؛ بعبارة أخرى ابق في الصميم.
الأربعة بوابات يعتبر وضع الكوع الثابت أمرًا بالغ الأهمية لجميع الانحرافات وكتلة الجيت كون دو (خاصة في فن وينج تشون) في الكونغ فو، يتم الدفاع على طول الحدود الأربعة البوابة الداخلية الخارجية = البوابة الخارجية / السفلية؛ البوابة الخارجية العلوية = الباب العلوي خارجي؛

البوابة الداخلية العلوية = البوابة الداخلية العلوية؛
البوابة الخارجية السفلية = البوابة السفلية خارجي .

البوابة الداخلية السفلية = البوابة الداخلية السفلية ؛ يوجهون خطوط الحدود الجانبية، إلى الأمام / الخلف لأعلى / لأسفل = هي خطوط حد الاتجاه الجانبي، بإتجاه إلى الأمام / الخلف فوق تحت عن طريق تطبيق الانحرافات من الزوايا الأربعة، والتي لديها ضع ضمن العلامات الأربعة للمستطيل الموصوف في قسم على الكوع غيرالمنقولة. منطقة الفخذ إلى الأسفل، منطقة الحاجبان لأعلى والمنطقة الواقعة خلف الكتفين على كلاً الجانبين ، تنقسم الزوايا إلى أربع مناطق أوأبواب متساوية: الجزء العلوي من جهة القتال (الباب الخارجي العلوي)، الجزء العلوي من جهة اليد المتأخرة (الباب الداخلي اليد العليا)، الجزء السفلي من جانب اليد الأمامية (الباب الخارجي أسفل) والجزء السفلي من جانب اليد المتأخرة (الباب السفلي الداخلي)

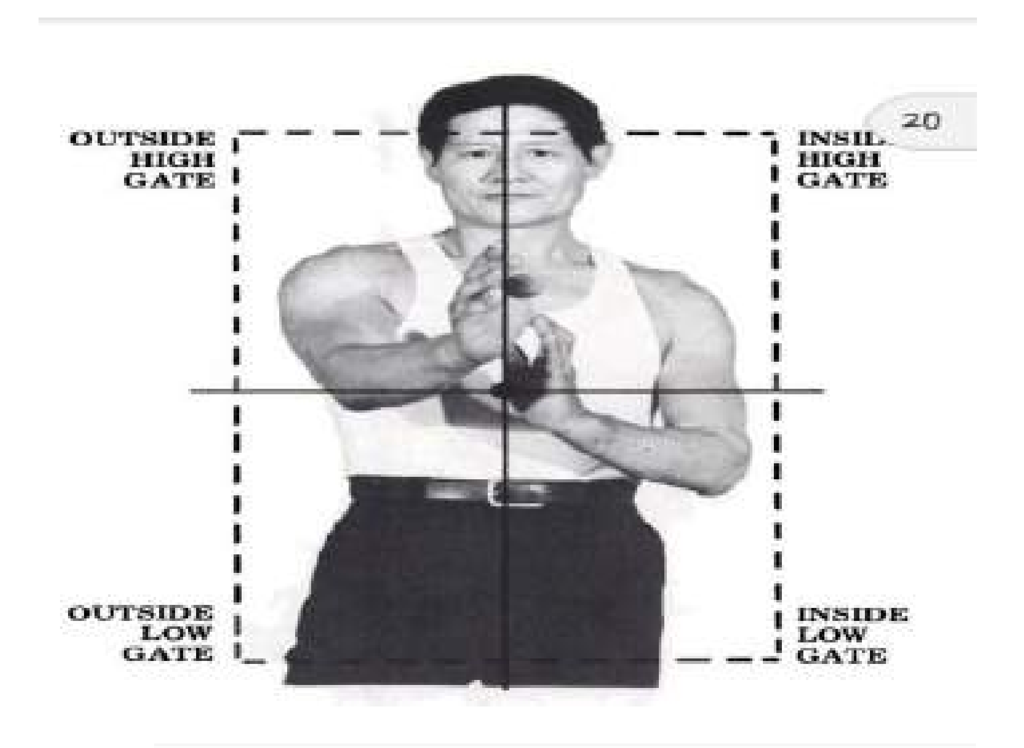
" أوضاع القفل الثمانية الأساسية " (من بي جونغ)

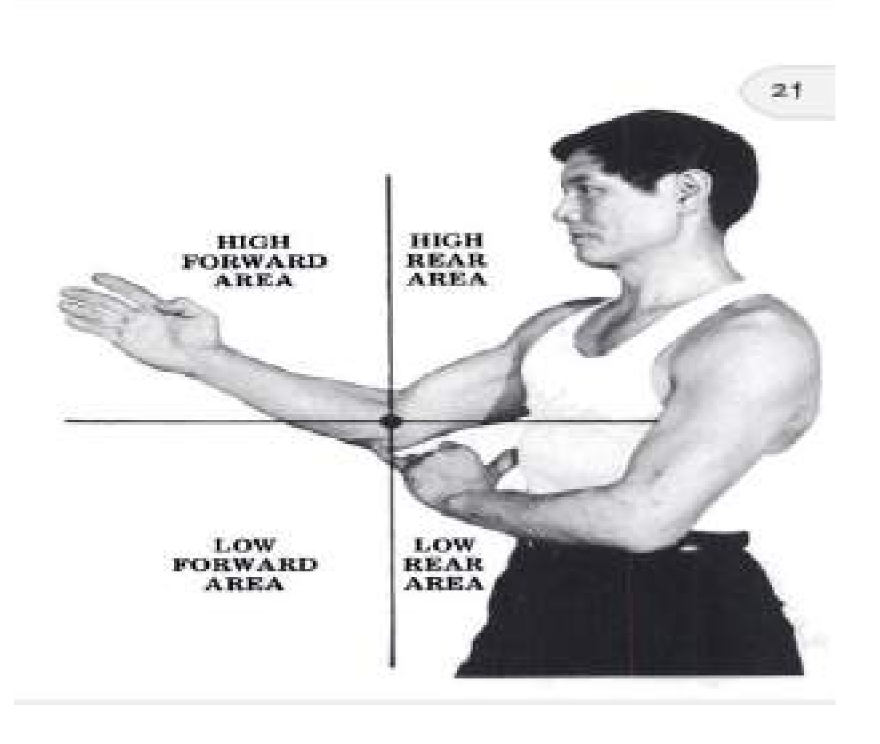
جميع الهجمات الموجهة نحو أي من الأبواب الخارجية (أي على سبيل المثال ، الأبواب العلوية أو السفلية الخارجية) يجب أن تكون مغلقة بإتجاه في الخارج ، في حين أن جميع الهجمات موجهة نحو أي من الأبواب الداخلية (أي الأبواب الداخلية السفلية أو العلوية) مقفلة داخليا .

بالإضافة إلى ذلك، هناك جزء متقدم ومؤخر من كل باب، والتي يجب حمايتها باليد الأمامية ومتخلفة، على التوالي، هذا هو، إذا كان لكمة لا تنحرف من قبل الساعد الخاص بك للأمام بينما يتجه نحوك، عندما يصل إلى المنطقة صدرك، يجب أن تكون يدك المتأخرة قد اعتنت به (سواء مخطوطات الأبواب العلوية والسفلية) عن طريق تطبيق الانحرافات من الزوايا الأربع، والتي لديها ضع ضمن العلامات الأربعة للمستطيل الموصوف في قسم على الكوع غيرالمنقولة، منطقة الفخذ إلى الأسفل، منطقة الحاجبان لأعلى والمنطقة الواقعة خلف الكتفين على كلا الجانبين . تنقسم الزوايا إلى أربعة مناطق أو أبواب متساوية الجزء العلوي من جهة القتال (الباب الخارجي العلوي)، الجزء العلوي من جهة اليد المتأخرة (الباب الداخلي اليد العليا)، الجزء السفلي من جانب اليد الأمامية (الباب الخارجي أسفل) والجزء السفلي من جانب اليد المتأخرة .

(الباب السفلي الداخلي)

أوضاع القفل الثمانية الأساسية (من بي جونغ) جميع الهجمات الموجهة نحو أي من الأبواب الخارجية (أي على سبيل المثال، الأبواب العلوية أو السفلية الخارجية) يجب أن تكون مغلقة باتجاه الخارج، في حين أن جميع الهجمات موجهة نحو أي منها .














" تشى صاو "

تعتبر ممارسة (تمرين اليدين المتلاصقة) من أفضل الطرق تطوير التوازن. في طريقة وينج تشون، يحتفظ كلاً من الممارسين أقدام متوازية مع بعضها البعض ، كما في الصور. كلتا يديه بالداخل والآخر خارج يدي خصمه، يقوم بتدوير يده الذراعين ذهابًا وإيابًا في حركة عكس اتجاه عقارب الساعة، يجب أن يكون الضغط يطبق على الذراعين من أجل هز الزميل من موقعه. إلى منع هذا، يجب على كل واحد أن يبقي ركبتيه مثنيتين قليلاً ويحافظ على مركز الثقل إلى أسفل، عن طريق خفض وركيه. في هذه الوقفة، ويكون لديك توازن جيد من جانب إلى آخر ولكن ليس ذهابًا وإيابًا، في النهاية. قام" Lee " بتحويل الموقف من خلال وضع قدم واحدة للأمام، كما في الصورفي هذة الوقفة، يتمتع المرء بتوازن شامل و أفضل بنية لتطبيق الطاقة هذا التعديل ليس تماما jeet kun do onguard يعتبر Chi sao جزءًا مهمًا من jeet kune لأنه فعال فى تطبيق التقنيات يعتمد على رخاوة الذراعين والجسم .

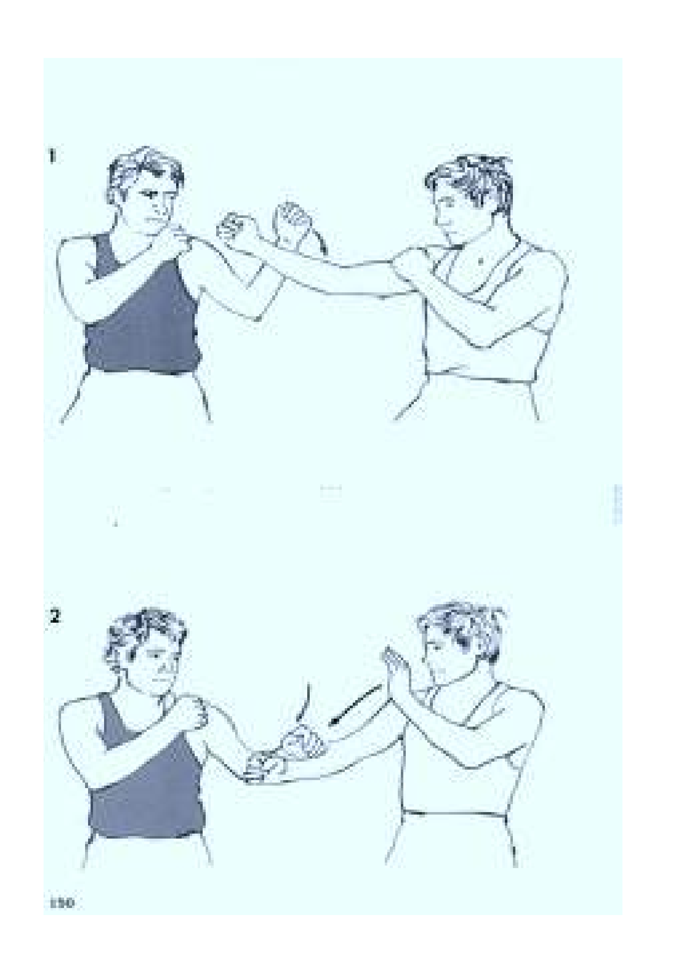
هذا التمرين هو أفضل طريقة لتطوير طاقتك المتدفقة حتى تتمكن من ذلك أن تكون مرتاحًا وفضفاضًا باستمرار ولكن لا تضحي بنفسك. لاختبار ما إذا كانت طاقتك تتدفق، اطلب من شخص ما أن يمد يده إليك ، ثم تلقي ضربة تقطيع في يده. أولاً، افعلها بشكل طبيعي ثم افعلها مع الطاقة المتدفقة – ركز على ثقل يدك ،



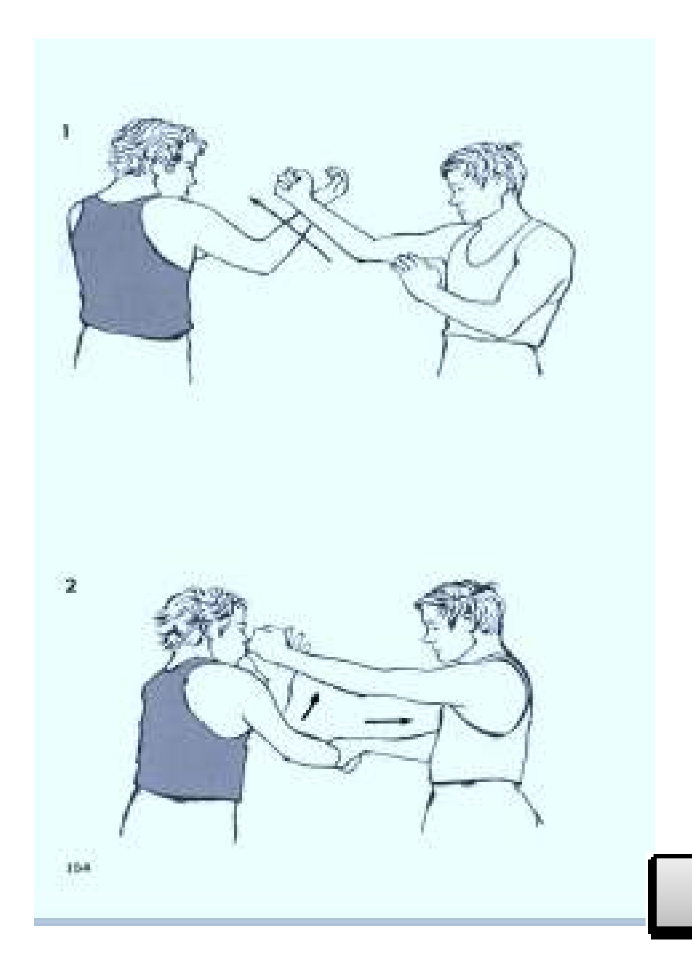
أبقِ ذراعك مرتخية وضع الثقل أسفل ذراعك. لا تخبر زميلك بما تفعله. اسأله بعد كل ضربة سواء شعر بأي فرق ، إذا فعل ذلك ، فاضرب على يده بكلتا يديك وبدون تدفق الطاقة ، دعه يقرر بعد كل ضربة سواء كانت القوة أثقل أم أخف إذا كانت الضربات تتدفق

أمثلة:-







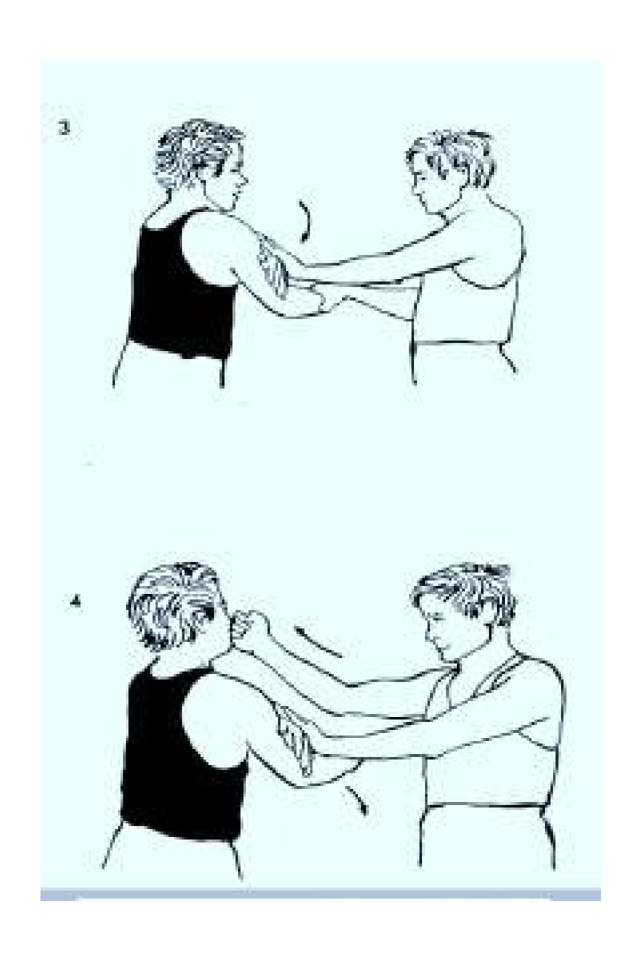







1
2

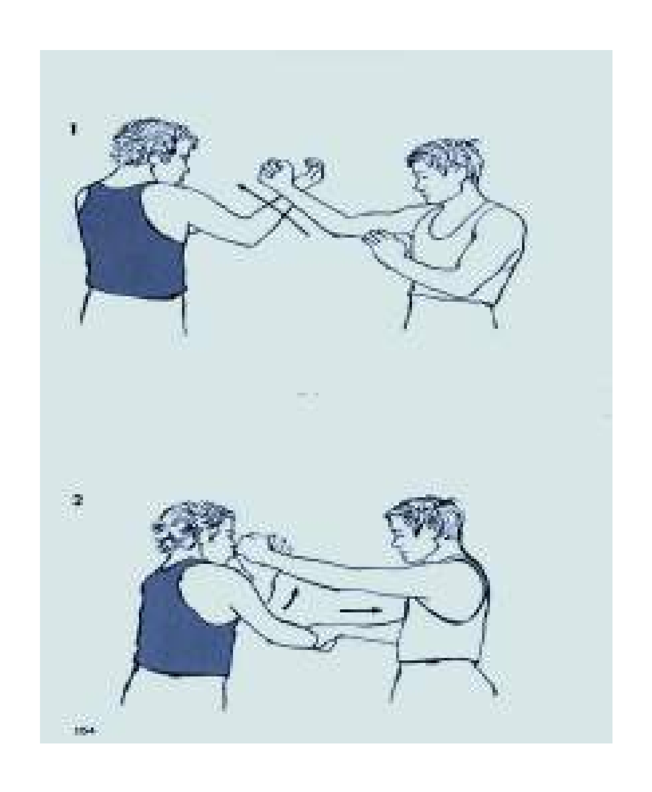

3
4
151

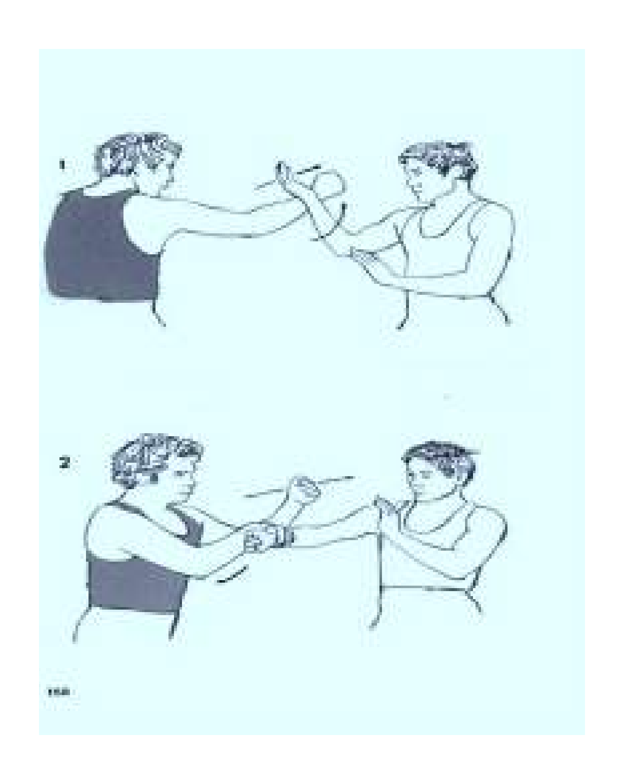

3
4

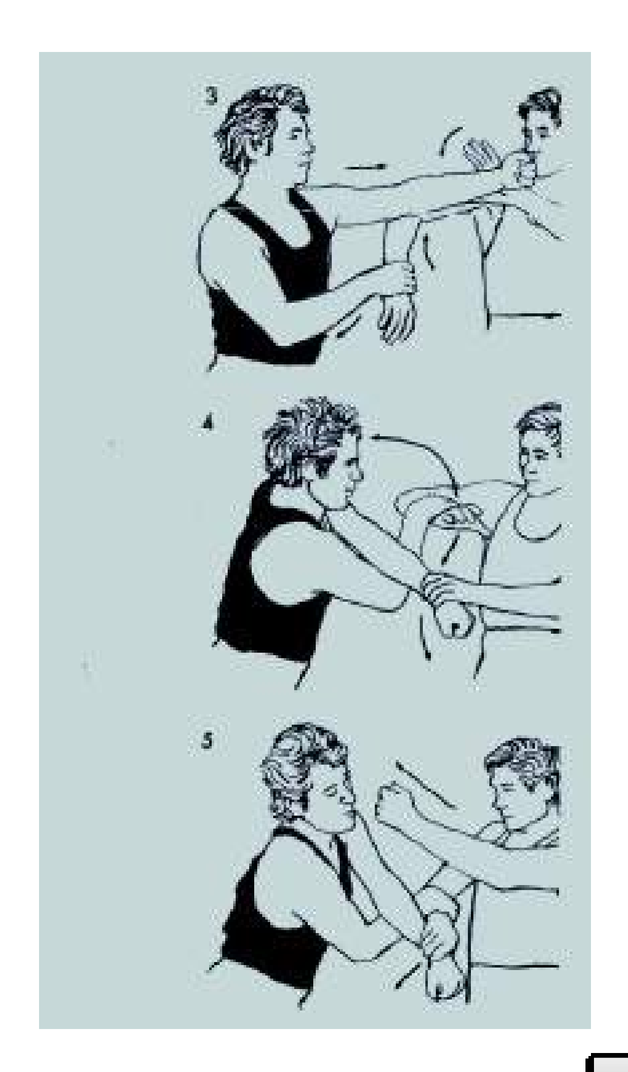

1
2
3

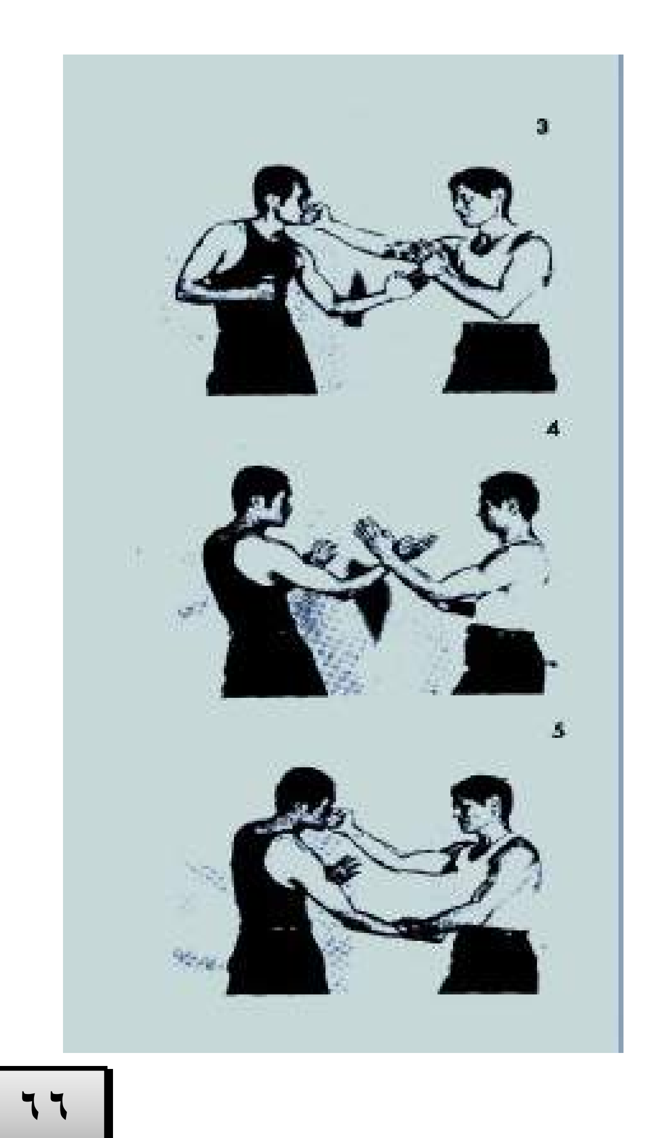


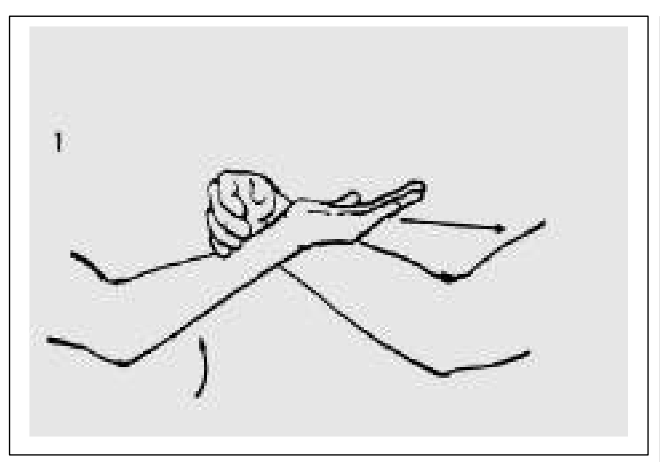

4
5
6

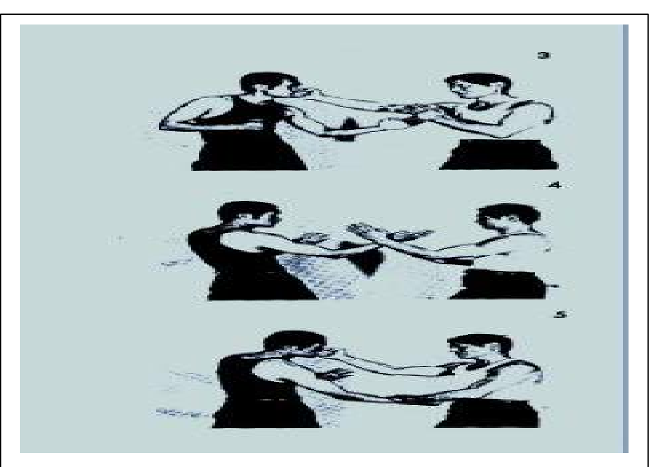

1
2

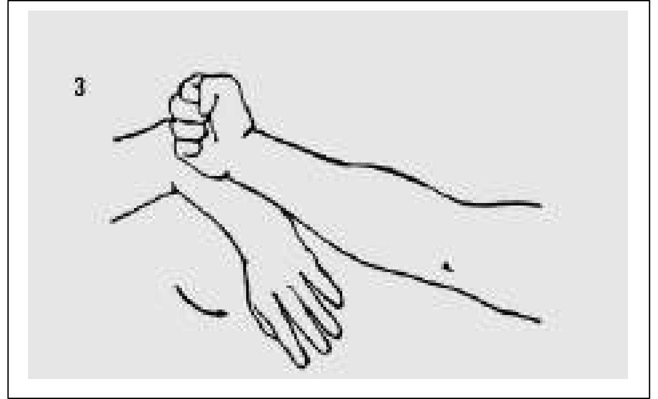

1
2

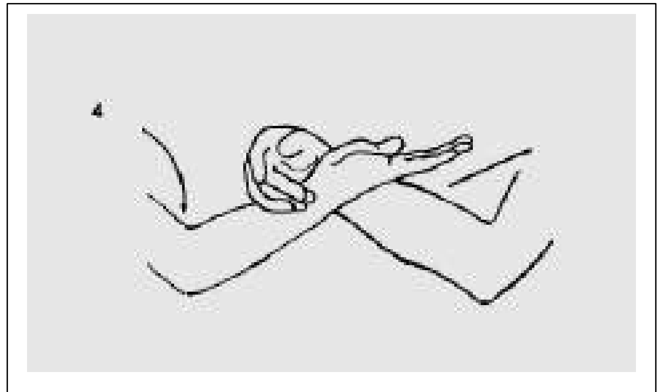

3
4
5

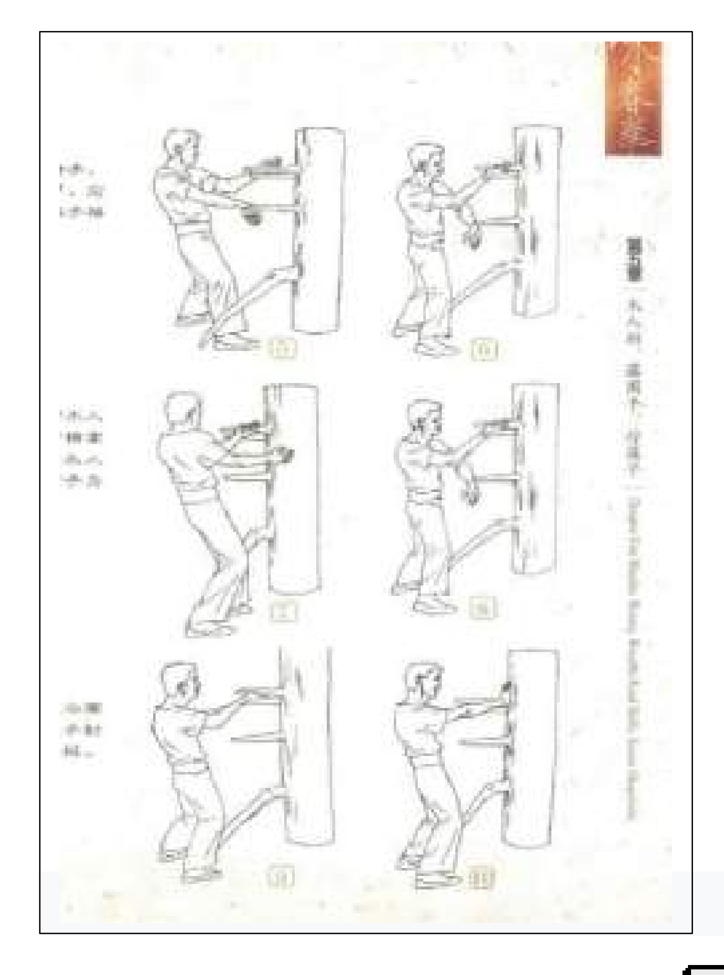

3
4
5

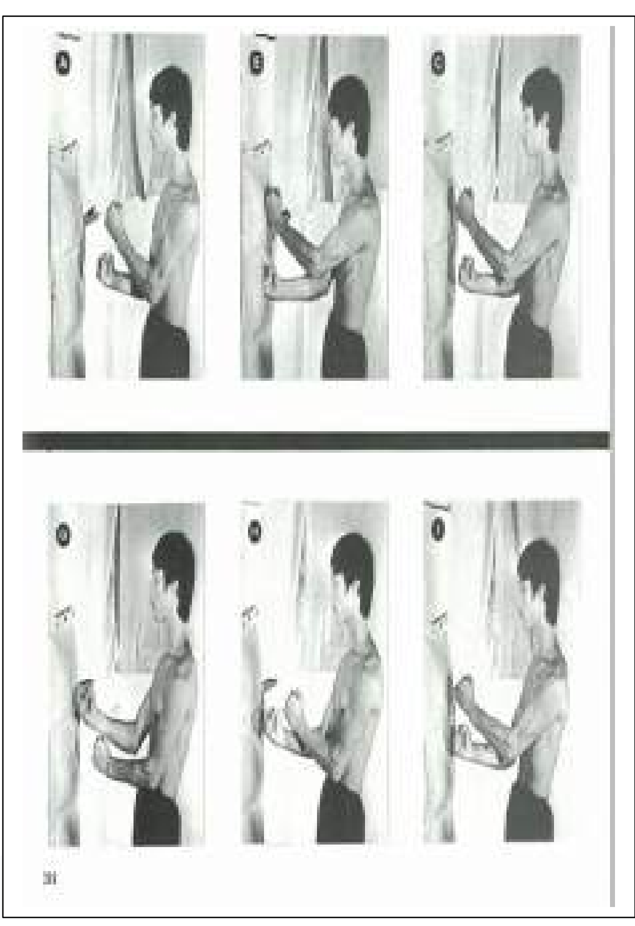

1




3

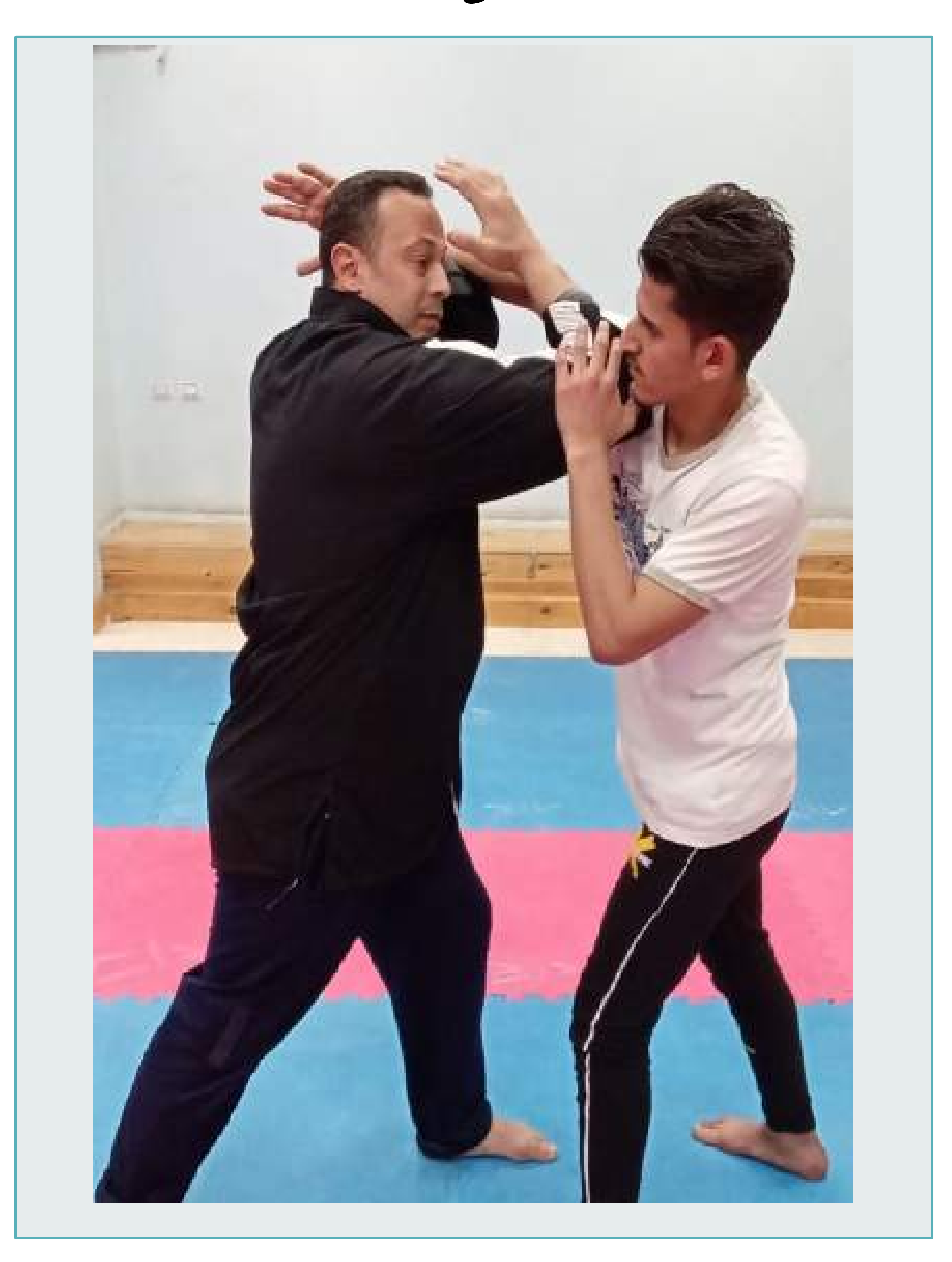

4





الباب الثالث

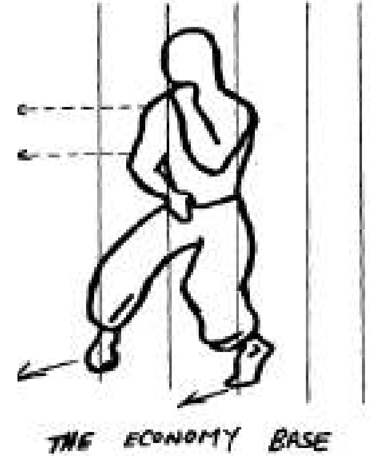
** فنون القتال فى الجيت كون دو**



(قتال شخص ضد مجموعة)

نلاحظ أننـــا عنـدما ندخـل في نزال سـوف نكون محاطيـن بدائـرة قتـاليـة في الدائـرة، هنـالك أربعـة أسهـم كـل سهـم يمثـل مجمـوعة خصـومـك، وكـل سهـم يحتـوي على خمسـة خصوم، أي يعنـي من الناحية العلمية وحسب الصورة هنالك خمسة خطوط مركزيـة، عليك أن تقف وقفـة الجيت كون دو هذا أولاً أما ثانياً عليك تخيل أنـك في وسط دائرة والخمس أشخاص يقفون أمامك ، على منطقة السهم الأول للدائرة فتبدأ الهجوم أو الدفاع، بشكل دائري مـن اليسـار إلـى اليمـين، وهـذا وفـق قاعـدة أو فلسـفة "الـين واليـانج" فـي الـدفاع والهجوم. فإذا بـدأت بالـدفاع والهجوم بـالعكس مـن اليمين إلـى اليسـار، سوف تخسر النـزال عليك أن تبـدأ بضـرب أول شـخص مـن الجهـة اليسـرى، وتنتهـي بضـرب أول شخص من الجهة اليمنى حتى الأوسط ، بينهم فتكون فائزاً في النزال على ضوء هذه الفلسفة .

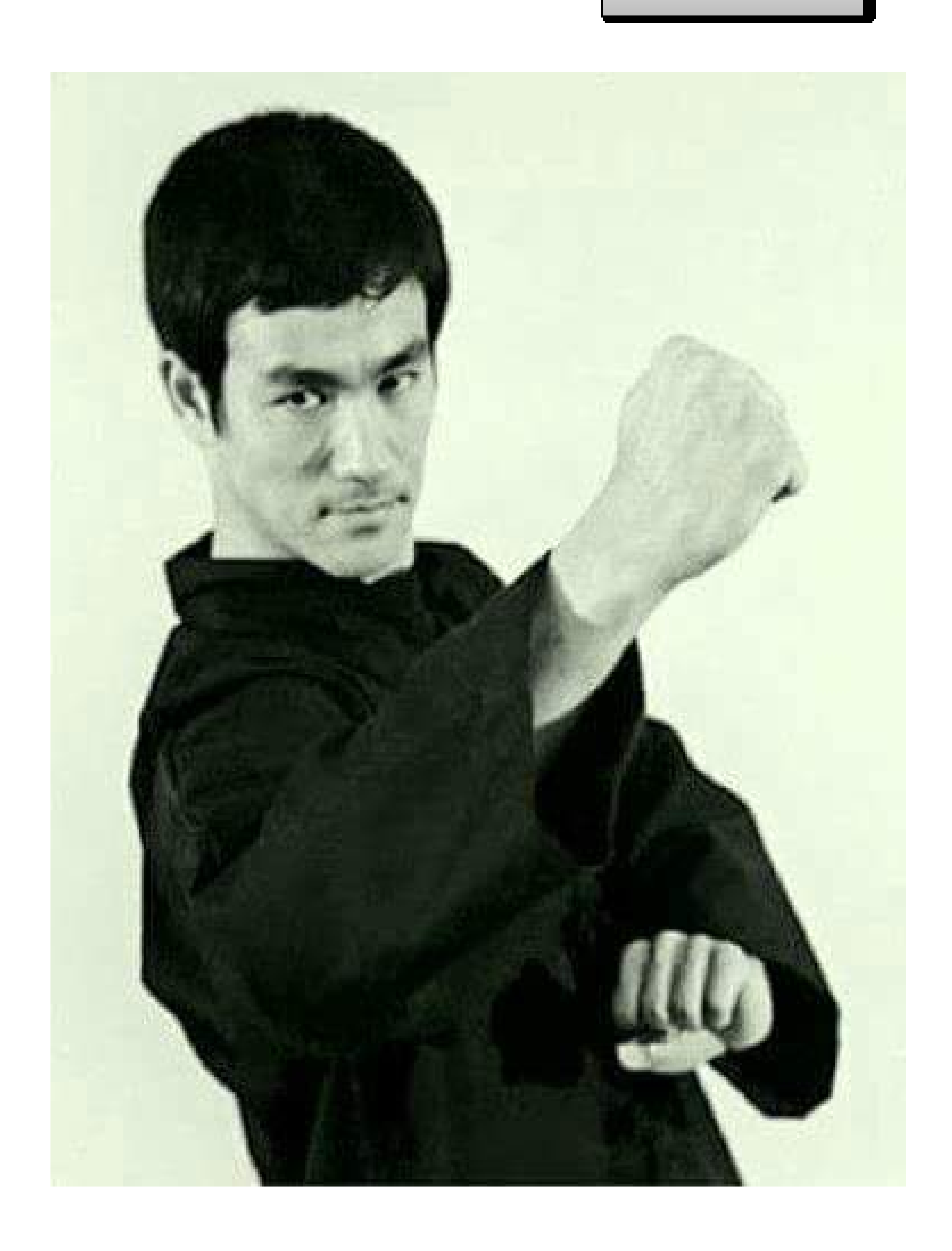
عندما يقوم الخصم بالدفاع عليك بـالهجوم والـدفاع وعنـدما تسنح الفرصـة المناسبة سوف تندفع قبضتك من تلقاء نفسها أما أنت عليك التركيز في الدفاع والهجوم أثنـاء القتال الحقيقي .



(القتال الأعمى)

هناك نوعان للقتال ١-القتال فى الظلمة ٢-القتال وأنت مغمي العنينين بعد دراسة دقيقة لمنهج الجيت كون دو، وتدريب متقن دائم ومتواصل وبعد احراز درجات عالية فى المهارة وشرح للتطبيق والإتقان العالى، للمستوى بجميع الفنيات وفهم قاعدة خط الوسط والركل والقتال، بكل توازن وتوزيع ثقل الجسم على حركات الاقدام، عن طريق الوقفات والتحركات سيكون أساسى للتقدم بسرعة، وثبات مع الإستمرارالدائم فى التدريب المتواصل ستجد نفسك ممهد للإنتقال إلى مرحلة عالية جدا من الإحساس بالقتال، مع خصمك وكما موضح في الصورة، الجسم يمتلك سبعة خطوط مركزية، أثناء النزال فيجب أن نقف عند الخط المركزي السادس، لكي يكون لنا خط إحتياطي نرجع عليه لتفادي هجوم الخصم، وهو الخط المركزي السابع أما أذا أردنا أن نبدأ الهجوم نتقدم من الخط المركزي السادس، إلى الخط المركزي الخامس والضربة التي تريد توجيهها للخصم، كلكم على الوجه ، سوف يصل لوجه الخصم من الخط المركزي الخامس إلى الخط المركزي الثالث ، أما أذا أردت الركل فركلة بالساق، سوف تبدأ من الخط المركزي الخامس إلى الخط المركزي الثاني، فكر كيف تحدد هذه الخطوط المركزية وتعرفها وكيف تستفاد منها في القتال، أولاً تحديدها سهل عليك أن تعرف مثلما لديك خط مركزي لجسمك فالخصم أيضاً لديه خط مركزي، فالنسبة لك سيكون الخط المركزي الأول هو خط المركزي لجسم الخصم، هكذا قد عرفت البداية كل ما عليك فعله أن تتخيل مسافة بين كل خط مركزي، فتبدأ بتعيين الخطوط على المسافة الخاصة بك شخصياً يفضل أن تكون المسافة بين كل خط مركزي مسافة مابين مفصل اليد، وعكس اليد أو كوع اليد يمكنك الاستفادة من هذه الخطوط المركزية في القتال الأعمى، أي يعني دون أن تضر خصمك ودون أن تنضر فتشعر بخصمك من شعر يدك، وعندما تشعر بخصمك عين الخطوط المركزية للقتال الناجح فحسب الخطوط إذا اتبعتها، سوف ترى أنك تتفادى وتضرب دون أية مشكلة، ويفضل بسط اليد بالكامل عند الضرب، هذا النوع من الجيت كون دوهو أن تقاتل وكأنك تعرف كل تحركات خصمك فتتفادى وتضرب بقوة وتفوز .

فن اللكـم

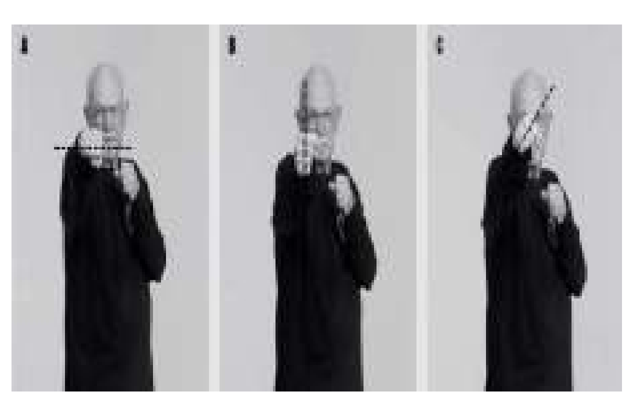


أنواع القبضات فى الجيت كون دو:

هناك ثلاث طرق رئيسية لعمل شكل القبضات هى (A أفقيًا وBعموديًا و C قطريًا) والثلاث طرق لهم استخداماتهم. بالنسبة للعديد من ممارسي JKD، فإن المستوى الأفقي (A) هو الأضعف لأنه لا يمتص قدرًا كبيرًا من قوة التأثير وقد يحركها إلى الوراء. اللكمة القطرية هى أقوى قليلاً من اللكمة الرأسية بسبب كيفية محاذاته عظام اليد والعظام في الذراع تشريحيا. واللكمة القطرية تكون بزاوية (٤٥ْ) تساعد على ترتيب العظام في الذراع وضرب الخصم بمفاصل أصابعك الوسطى، مما يقلل من فرصة إيذاء النفس .

تعمل التقنيات بشكل أفضل مع أوضاع معينة. على سبيل المثال، لكمة مباشرة للجسم يبدو أنها تعمل بشكل أفضل مع الأفقية تبدو اللكمة الخطافية أكثر فاعلية في الشارع





تدريب : دون أن يفقد المقاتل توازنه، يستعيد المقاتل لوقفته الأصلية فإن أفضل طريقة لتحديد هيكل اللكم هو عن طريق تمديد ذراعك مع كوعك المغلق. جرب مع زميلك في التدريب بلكم راحة يدك باستخدام ثلاثة أنواع من الملفات. (أفقيًا وعموديًا و قطريًا) حين أن اللكمة المستقيمة هي الأداة اليدوية المفضلة.













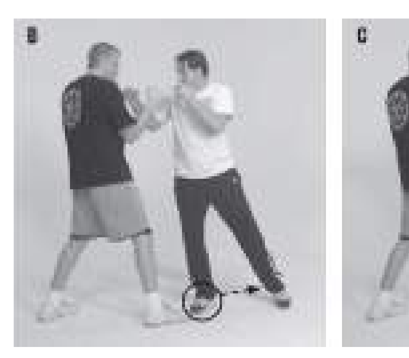
١- " فن اللكم المباشر" (اللكمة المستقيمة الأفقية)

هي القاعدة من التقنية العلمية إنها نتيجة لنهاية آلاف السنين من المقاتلين للتحليل والتأملات، اللكمة المباشره تتطلب سرعة هائلة وذكاء لاستخدمها ، لوحظ أن اللكمة المباشرة، ذو مسافة أقل للسفر في طريقها إلى هدفك من تلك الضربات الدائرية وكذلك (ينطبق أيضًا على الركلات) ، مما يعني ذلك دائمًا أن الخط المستقيم سيصل إلى الهدف قبل الآخرين والهجمات أيضا، اللكمة المباشره بإستخدام القبضةالعمودية (ch'ung chuie)، أكثر دقة من الخطافات الدائرية والتأرجح واستفاده من النطاق و إمكانات الذراع ، من المهم عدم بدء الضربة المباشرة من الورك، هو مسار الإطلاق بالنسبة لمعظم المقاتلين فى مدارس فنون الدفاع عن النفس؛ من هنا الإفراج غير الواقعي ويكشف الكثير من جذعك عند الإطلاق، بالإضافة إلى إضافة مسافة كبيرة جدًا؛ لا داعي للذهاب من خلال لكمة تجاه خصمك. بدلاً من الرحيل من الكتف يتم إلقاء اللكمة من وسط الجسم على شكل قبضة عمودية (أي أن الإبهام) يبحث، ويرسم قوسًا تصاعديًا وصولًا إلى أقصى ارتفاع له يجب أن يكون مدى الحركة قصيراً، وأن تؤدى الحركة بسرعة وانسيابية. ضم الفخذين واتخذ خطوه جانبية يمنى وضغط اللكمة والجذع يتجه إلى اليسار قليلا وزيادة القوة فى منطقة القبضة من الممكن الهجوم باليد اليمنى وتتبعها لكمة خطافية يسرى .

٢- اللكمة المستقيمة : (straight punch)

نظرًا لأنها أفضل طريقة لإعتراض أي هجوم بنجاح، فإن الضربة القاضية المباشره هي أهم أداة يدوية في JKD، ولهذا السبب يقضي الممارسون معظم وقتهم في العمل عليها. في الواقع، كان هذا هو السبب الرئيسي الذي جعل (بروس لي) يختار وضع يده القوية للأمام - بشكل مستقيم أخذ (بروس لي) هذه الفكرة من المبارزين الغربيين وهم دائمًا يمسكون سيفهم بيدهم الأمامية بحيث تكون اليد القوية الى الأمام دائماً.





المستقيمة الشمال : (The left jab)

من وضع الإستعداد يدور الكتف الأيسرربع دورة جهة اليمين حتى يصل إلى الخط المنصف للجسم، بعد ذلك تمد الذراع الأيسر تماما مع إدارة القبضة، ربع دورة للداخل حتى تصل الذراع إلى نهاية إمتدادها. يجب أن تسير الذراع فى خط مستقيم أعلى قليلا من الكتف وتعود بنفس الطريقة إلى وضعها السابق فى وقفة الإستعداد، ولكسب القوة والسرعة يجب أن تكون الحركة سهلة وخفيفة الأداء وأن يكون الكتف والذراع فى حالة استرخاء ومعدتان للعمل فى أى وقت يجب أن تصل اللكمة فى طريق سيرها الطبيعى كرر هذه الحركة، حتى تصير أداؤها سهلاً وآليا وتكتسب القوة والسرعة حتى تصل إلى هدفها وكأنها تخترقه.

المستقيمة اليمين :(straight right)

من وضع الإستعداد ينقل وزن الجسم أماماً على القدم اليسرى، يلف الجسم جهة اليسار ليصل الحوض أعلى الفخذ الأيمن إلى الخط المنصف، وتمتد الذراع اليمنى إلى أقصى مداها، تتجه القبضة فى إرتفاع الكتف وتدار الأصابع الأربعة إلى أعلى وذلك لحظة وصولها إلى الهدف، ثم تعود الذراع اليمنى لتسترخى فى وضعها السابق فى وقفة الإستعداد، عندم تمتد الذراع تكون الذراع اليسرى فى وضع دفاعى بالجانب الأيسر كرر هذة الحركة، حتى تصير أداؤها سهلاً و آليا وتكتسب القوة والسرعة حتى تصل إلى هدفها وكأنها تخترقه .

٣- اللكمة الخطافية: (hook punch)






ينفذ المقاتل اللكمة الخطافية بتدويره الجسم واستهداف رأس أو جسم الخصم بقوته، يأتي مع سرعة الدوران، ونقل الوزن من مؤخرة قدمه إلى الأمام على مشط القدم ودوران الوسط .

الخطافية اليسرى: (The left hook)

تستخدم كلكمة مضادة، وهى قصيرة المدى ولذا تستخدم والخصم قريباً وهى قوية جداً لأن وزن الجسم كله يتحول خلفها.

من وضع الإستعداد يدور الحوض والجذع نحو اليمين وينقل وزن الجسم على القدم اليمنى

يدورالحوض نحو اليمين بحيث يصل أعلى الفخذ الأيسر، والكتف الأيسرإلى نقطة تقع على الخط المنصف للجسم.

ثم يرفع المرفق الأيسر نصف انثناء وتؤدى حركة كرباجية، فى قوس نحو الكتف الأيمن يراعى كثيرا على أن يكون دوران الجذع إلى اليمين، عند إنطلاق قوة الحركة الخطافية

الخطافية اليمنى: (The right hook)

من وضع الإستعداد ينقل وزن الجسم على القدم اليسرى

يدور الحوض نحو اليسار بحيث يصل أعلى الفخذ الأيمن والكتف الأيمن إلى نقطة تقع على الخط المنصف للجسم .

ثم يرفع المرفق الأيمن نصف انثناء وتؤدى حركة كرباجية فى قوس نحو الكتف الأيسر يراعى كثيرا على أن يكون دوران الجذع إلى اليسار عند إنطلاق قوة الحركة الخطافية

٤- اللكمة الصاعدة : (uppercut punch)





الصاعدة اليسرى: (The left uppercut)

تستخدم ضد الجسم الخصم الذى يندفع للأمام، وهو خافض رأسه لأسفل وكذلك ضد الخصم كثير الانحناء أماما. وهى تؤدى عن قرب من الخصم، تعتبر لكمة مضادة ناجحة ضد المستقيمة اليسرى مع أخذ خطوات جانبية ثم اللكم.

من وضع الإستعداد، ينحنى الجسم جهة اليسار وللأمام قليلا بحيث يلامس مرفق الذراع الأيسر القدم اليسرى أسفل عظمة الحوض ويكون الذراع نصف مثنى عند المرفق، والساعد موازى للأرض وكف القبضة متجه لأعلى، أما عضد الذراع الأيمن يكون ملصقا بالجانب، والساعد يغطى الجزء الأيمن للجسم والوجه

يدار الجسم من اليسار إلى الأمام بتطويح أو لف الحوض، والكتف الأيسر أماما حتى الخط المنصف للجسم . عندئذ يستقم الجسم، ويندفع الذراع الأيسر فى حركة كرباجية لأعلى فى شكل قوس إلى المعدة أو الذقن .

الصاعدة اليمنى: (The right uppercut)

من وضع الإستعداد، ينحنى الجسم جهة اليمين وللأمام قليلا بحيث يلامس مرفق الذراع الأيمن القدم اليمنى أسفل عظمة الحوض ويكون الذراع نصف مثنى عند المرفق، والساعد موازى للأرض وكف القبضة متجه لأعلى، أما عضد الذراع الأيسر يكون ملصقاً بالجانب، والساعد يغطى الجزء الأيمن للجسم والوجه

يدار الجسم من اليسارإلى الأمام بتطويح أو لف الحوض والكتف الأيمن أماما حتى الخط المنصف للجسم. عندئذ يستقم الجسم، ويندفع الذراع الأيمن فى حركة كرباجية لأعلى فى شكل قوس إلى المعدة أو الذقن.

ويراعى فى اللكمات الصاعدة - أن تتجه من أسفل لأعلى، وأن تخرج اللكمة والذراع مثنى من المرفق والقفاز دائما أعلى من المرفق قليلا، ويساعد ثنى الركبتين قبل اللكمة ثم مدها ودفع الأرض بالمشطين عند تسديد اللكمة وزيادة قوتها.

٥- اللكمة بظهر اليد أمامية: (fornt fist punch)

من وضع الإستعداد القبضة اليمنى تنطلق قوتها من منطقة الكوع، وبحركة سريعة للذراع تتجه للأمام والهجوم وانطلاق القوة من ظهر القبضة.





بلف قدمه الخلفية للمساعدة في نقل الطاقة، يتدفق التيار الخلفي للمقاتل معاً كحركة واحدة بحلول الوقت الذي تصل اللكمة إلى هدفها، سيكون مائلًا بشكل صحيح.





انفجار قبضة الظهر

المقاتل : يضرب المقاتل لكمة يمين و يواصل الحركة الدائرية لجسده مع متابعة من خلال لكمة أخرى مستقيمة بظهر بيده اليسرى للأمام. يراعى ظهر القبضة للأمام وانطلاق عضلة الذراع بسرعة، وانسيابية وتنطلق القوة مع التنفس. أثناء انطلاق حركة ظهرالقبضة، يضم الصدر، ويبرز الظهر، ويسترخى الكتفان والكوعان، وتتأرجح القبضة من المعصم، للهجوم بها فى مسافة بعيدة بعد الهجوم بظهر القبضة لليد بسرعة. يجب التدريب على تأرجح الذراع، وعلى تحويل القبضة إلى راحة يد والاستفادة من استرخاء العضلات. يجب عدم التصلب والتشنج أثناء الأداء .

٦- اللكمة بظهراليد الخلفية: (back fist punch)

عند أداء اللكمة حرك القدم اليمنى ثم اليسرى مع دوران الجذع (١٨٠ْ) درجة ثم اثن الذراعين معا أمام الصدر، والاستمرار فى الدوران جهة اليمين (٩٠ْ) درجة لعمل نصف دائرة بالقدم الخلفية للأمام والذراع تتجه إلى الجانب، وتهجم بشكل أفقى وحركة كرباجية وإنطلاق القوة فى منطقة ظهر القبضة.

في الجيت كون دو من الأساسيات الهامة

* (البساطة / السرعة / الإقتصاد في الحركة) من أهم مبادئ الانتقال.

* يجب أن يكون التحرك على قدر مما يجعل الضربة الموجة لك تخطيء الهدف، وترمى الخصم بوزنه خلف هجمته.

* (إن المقاتل الجيد يستطيع أن ينقل وزنه في اتجاهات بعيدة عن الضربات الموجهة له).

* (إن المقاتل الجيد يجب أن يكون خفيف الجسد أثناء الحركة كالريشة، عندما يقاتل كل أنماط المقاتلين).

* يجب إن تقاتل بثبات ونعومة، ورشاقة فضلا من أن تتقافز كالكونجرو عاليا ولا تهدر جزء كبير من طاقتك.

* (المرونة / الإحساس/الارتخاء أثناء الانتقال والخطو) من أهم ما ترمي إليه خطوات القتال ومن أهم عوامل النجاح في قطع المسافة الفاصلة بينك وبين الخصم.

* إن استخدام الإقدام يساعد على تغطية المسافة، وتوجيه ضربات مؤثرة وسريعة والهروب من الهجمات والاحتفاظ بالطاقة الكاملة.

* إن التحرك بشد الجسد وصلابته، يؤدي إلى بطيء الحركة وعدم وجود قوة في الضربات والإجهاد.

* دائما يجب أن تكون أقدامك أسفل جسدك بإرتخاء لمزيد من الاتزان، والحركات الرشيقة المنتظمة.

* إن التكنيك الجيد والفعال هو التكنيك الذي يعتمد على استخدام أقدام جيده وانتقال وخطو سريع وهو ما يؤدي إلى السرعة في اللكم والركل.

* أن المقاتل البطيء في الانتقال والخطو يؤدي إلى البطيء في اللكم والركل .

(إذا كنت بطيئا في استخدامك للخطو والحركة على قدميك ستكون بطيئا أيضا في القتال باليد والقدم) .

(إن أساس القتال السليم هو حركة الإقدام السليمة التي تضع ضربتك أمام الهدف وتجنبك إن تكون هدفا)

* إن الخطو يجب أن يكون (انسيابي / رشيق / سهل / حازم ولكن ثابت).

(إن تحركك يجب إن يكون انسيابي، ومرن ولكن ثابت كالإبرة التي تنغرس في كرة من القطن)

*إن الاعتماد في أداء القوة في الضربات أساسا يكون اعتمادا على الخطوات ذات الاتزان الجيد، فأنه كلما كانت مهارتك عالية في التحرك على أقدامك يقل اعتمادك على استخدام يدك في الصد ويكون؛ الاعتماد على التحرك بعيداً بالجسد بعيداً عن الضربة التي سوف تخطيء هدفها بالفعل. (إن فهم الخطو والحركة هو أساس وجوهر القتال، فإذا كنت بطيئا على أقدامك ستكون بطيئا علي قدمك وستكون بطيئا أثناء إرسالك لضرباتك المقاتل الماهرهوالذي يغير من مهاراته أثناء اللعب ، وإثناء أداء الضربات ببساطة واقتصادية)

• من مبادئ الهامة في الحركة

١- لا تقطع مسافة طويلة بخطوة واحدة عريضة، أو بالقفز حتى ولو كانت خطوة سريعة ولكن بعدة خطوات.

٢- لا تمكث في مكان واحد فترة طويلة، بل يجب أن تتحرك باستمرار لشل تفكير خصمك والعمل على فشل خطته المعتمدة على وجودك في مكان ما.

٣- لا تتقافزعلى أقدامك كالمبتدئين حتى لا ترهق عضلاتك، وتجعل إتزانك غير جيد وتكون أكثرعرضة لهجمات ناجمة من خصمك، أو تكون غير قادرعلى هجوم جيد وسريع أو هروب جيد وسريع من هجمات خصمك.

٤- لكي تخطو للأمام عليك أن تراوغ بأقدامك لقطع المسافة، وتغطيه هجومك.

٥- إن المكان الأمثل لقدمك هو المكان الذي تستطيع الحركة منه بسرعة في أي وقت وإلى أي اتجاه، ويعطيك اتزان جيد لتوجيه الضربات.

٦- إن استخدام الأقدام في الخطو جيدا، يتيح الفرصة للضرب بسهولة من أي زاوية.

(إن الهدف المتحرك أصعب كثيرا جدا في الوصول له، من الهدف الثابت).

ولهذا نجد أن بروس لي قد اعتمد كثيرا على مهارته في استخدام أقدامه للخطو داخل المعركة، للاستفادة من هجمات الخصم وردها عليه وجعله صعب المنال من تجاه الخصم. إن المقاتل الجيد يخصص جزء كامل من وقته لتعلم فن الخطو والتحرك حيث يجب دراسة خطوات الملعب الخاصة بالألعاب القتالية، وفنون الدفاع عن النفس المختلفة لمحاولة تلاشى أخطاء الخطوات الإضافية والتي لا لزوم لها والخطوات الطويلة والعريضة وغير المباشرة.

(إن أي حركة لا فائدة منها قد تؤدى إلى قتلك)

وهنا نجد أن فن التحرك علي الأقدام مأخوذ من أكثر من رياضة قتالية، أمثال الساموراي الياباني والإيكيدو، والملاكمة وغيرها، من الرياضات، وهنا نجد بروس لي قد وجد الحل لعقدة المسافة وأن يكسرالحاجز الزمني للوصول إلى الخصم، وقد وضع قاعدة عريضة أطلق عليها (مسافة الأمان) وهي مسافة فاصلة بين الخصم والمقاتل حيث يستطيع المقاتل أن يحددها بخبرته أثناء التدريب، حيث إنه لكل لاعب مسافة أمان خاصة به حسب طبيعته الجسدية وهي تساوى(رفسة أمامية + خطوة) ومن هنا يكون التخطيط الاستراتيجي داخل المعركة ومحاولة الخصم لكسر تلك المسافة، ومحاولة المقاتل الحفاظ عليها والاستفادة من محاولات الخصم لردع هجومه، ووضع الهجوم المناسب عليه.

ويستطيع الإنسان الدارس لفنون القتال أن معظم الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس تكون في الحركة على الأرض، لا تعتمد على المرونة بل أن اللاعب يكون مشدود عضليا ويعتمد بشكل كبير، على السحب الخلفي السريع من هجمات الخصم أو على الخطوط العريضة المباشرة للهجوم، على الخصم وبذلك يجهد نفسه ولا تأتي حركاته ثمارها ويرهق بذلك جسده.

لذلك لابد من كون المقاتل اعتمد على أن يجعل حركاته رشيقة، ولا يكون مشدودا عضليا أثناء المراحل القتالية (القتال عن بعد) بل يكون مرتخيا عضليا أثناء اللعب ؛

ففي القتال يجب أن يكون الذهن دائما في قمة نشاطه، والجسد في حالة ارتخاء تام ولا يقوم المقاتل بشد عضلاته إلا قبل الضرب، ولحظة الاصطدام بالهدف مباشرة.

ولذلك يهتم المقاتل كثيرا بالمسافة الفاصلة بين الخصم و بينه لذلك تم وضع طرق عديدة واستراتيجيات الخطوات المخادعة، لإغلاق المسافة بأمان وهدوء وسرعة و في الوقت الذي لا يتوقعة الخصم، ومن زوايا لا يستطيع منها الفرار وكذلك استخدام تلك الخطوات للتغلب على الخصم الرشيق ذو الاتزان الجيد ذلك لكسر حاجز المسافة فى القتال، يستخدم فن استخدام الأقدام لكسر طريقة الخصم في القتال ليصبح غير قادر للضرب بكفائته المعهوده لديه.

تقسم خطوات الإقدام إلى عدة أقسام وهى :-

١- خطوات هجومية :-

أ - هجومية لقطع المسافة. ب - هجومية للزحـام على الخصم.

ج - هجومية للضرب المباشر. د – هجوميـة للضرب غير المباشـر.

٢- خطوات الانحرافات الجانبية:-

أ- جانبية مباشرة. ب- جانبية خلفية. ج- جانبية متقدمة زاوية هجومية.

٣- خطوات انسحابية:-

أ- خلفي مبـاشر إنـزلاقى. ب- خلفي بالخطـو.

٤- خطوات خداعية:-

أ- لتغطية الهجوم . ب- لتقصير المسافة. ج- لتوسيع المسافة .

٥- خطوات دائرية:-

أ- للانحرافات من الهجمات. ب- لامتصاص الهجوم.

والتي تعتمد على سرعة التحرك، وتلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة وعلاقتها بسرعة رد الفعل.

فن تحريك القدميـن هو القـدرة على التحـرك للهجوم أو الدفاع في سهولـة ومهـارة، دون أن يختل توازن الجسم في أي لحظة من اللحظات، وتعتبرعملية إتقان الملاكم لحركات القدمين من الأسس الهامة ، في تعليم الملاكمة حيث يتوقف اللكم على الحلبة بصورة كبيرة على قدرة الملاكم على المراوغة، لتقدير المسافة والزمن أثنـاء تسديد اللكمات وأثناء الحركات الدفاعية دورهام وكبير في عملية اللكم كما أن تبادل استخدام حركات القدمين في الهجوم، والدفاع يسهل على المـلاكم الانتقال على الحلبـة بسرعة واتزان، وتسهل له حرية التحـرك والمـراوغة والـزوغان أو الـهروب، وبما أن مـدى اللكمات يختلف باختـلاف أنواعها المستقيمة - طويـلة - والجـانبية - متوسطـة والصاعدة قصيرة فإن حركات القدمين تسهل للملاكم اتخاذ الموقع الأنسب لأداء لكماته حيث لـها أهمية في دخول المـلاكم في وضع اللكـم الداخلي، أما دورالقدمين في الدفاع فإن تحريكهمـا يسهـل على الملاكـم تفادي لكمـات خصمـة وبواسطتهـا، يمكن إنهاك الخصم وأتعابه.

التركيز على رد الفعل:

هناك بعض التمارين التي لا تفيد في ردود الفعل وخاصة في تسديد اللكمات كمزاولـة اللكمات المضادة على كيس اللكم، أو في المرآة أو حركات المراوغة تحت الحبل، لأن هذه التمارين هي بالتأكيد ضرورية ولكنهـا غير مفيدة في تطـوير ردود الفعل، لأنـه لا يمكنك رؤية اللكمات القادمـة، فكيف يمكنـك الدفاع أو اللكم أن كنت لا تستطيع رؤية اللكمة. فإذا كنت ترغب في تطوير ردود الفعل فأنت بحـاجة إلى لكمات توجـه إليك . أي وجود زميل لفعل ذلك لأن اللكمات الموجهة إليك تعمل كالمنبه التدريبات لتحسين ردود الفعل.

الملاكمة البطيئة:

القتال البطيء مع صديق يمنحك وقتا للاسترخاء و التفكير، و الخروج باستجابات إبداعية جديدة الأهم من ذلك كله، أن القتال البطيء يمنحك حقا فرصة لاستيعاب كل المعلومات عن حركة خصمك وقوته، عن أخطائه وأخطائك، كيف تتحرك وماهي نقاط ضعفك.... ؟

أما بخصوص القتال السريع داخل الحلبة يعني تحرك أو تموت .

أما القتال البطيء فيمنحك القدرة على استيعاب المحفزات، ويمنحك القدرة على الرؤية والشعور باللكمات وهى تأتي إليك.

لأن في الملاكمة على المقاتل أن يستجيب لخصمه بذكاء غريزي، وهذا هو المقاتل الحقيقي؛ لأن المقاتل الحقيقي لا يحتاج للتفكير ولا يحتاج لتذكر كل شيء، بل يستجيب فقط وأن تفعل ذلك بشكل صحيح .

ملاكمة الظل

ملاكمة الظل هو تمرين فعال جدا في القتال، لأنك به ستتعلم كيف تنظر إلى اللكمات الحقيقية وكيفية الاستجابة لحركات الخصم .

الهدف من تدريبات ردود الأفعال القتالية :

١- تعلم كيف ترى اللكمات: العيون هي كل شيء.

هذا هو الجمال من هذه التدريبات وهي أن تجعلك ترد بصراحة وتتفاعل بشكل مختلف ، ومع الوقت والتدريب ستصبح ردود أفعالك أكثر فاعلية .

الخطوة الأولى لتحسين ردود الفعل القتالية هو الرد بصراحة للمحفز القتالي .

أنت لا تستطيع الدفاع عن لكمة أن كنت لا تستطيع رؤيتها

عليك أن تكون قادرا على رؤية اللكمة بل أن تكون قادرا على رؤية نشل الكتف.

مرة أخرى، لا تعتمد على الكيس الثقيل كثيرا لأنه لا يعطيك أي شيء لترى. وبهذا ستصبح عينك كسولة وميتة لأنك لم تقم باستخدامها

فإذا كنت تريد التدريب على الكيس الثقيل فعلى الأقل حاول التدرب على الكيس المزدوج في نهاية التمرين لتشحذ عينيك.

٢- تعلم كيف تشعر باللكمات: لن تضطر لرؤية اللكمات، إذا كان بإمكانك الشعور بها وهي قادمة بعد أن تعرف كيفية رؤية اللكمات وهي آتية فالأمر التالي الذي سوف تريد القيام به .

هو تطوير قدرتك على الشعور باللكمة وهي قادمة (وكأنك تدخل داخل عقل خصمك، وتعلم متى يسدد اللكمة) حتى تستطيع الاستعداد لها أو التصدي لها بسهولة.

عليك أن تشعر بخصمتك عندما يريد أن يتحرك، أو أن يسدد اللكمة وأن تعرف ما هو ذاهب للقيام به، عليك أن تكون متزامناً مع جسمه وعقله، وهذه القدرة الشعور باللكمات لا يمكن تطويرها على كيس اللكم الثقيل أو التدرب على القتال الوهمي . بل عليك التمرن مع شخص حي لتطويره .

٣- تعلم كيفية التوقف عن التفكير: القدرة على القيام بشيء ما يعني أن تكون قادراً على القيام بذلك الفعل دون تفكير.

لتكون مقاتلاً، يعني أن تكون قادراً على القتال بتلقائية.

أنت لا تفكر في ساقك عندما تذهب إلى الحمام ! أنت فقط تفعل ذلك، أنت تقوم بأشياء لا تفكر فيها معظم الوقت لأنك تفعلها بشكل طبيعي، أو ما يسمى بالشكل الغريزي ودون تفكير.

عليك الأ تفكر في رد الفعل لأن بهذا سيصبح عملية تتطلب التحضير الذهني، وبتالي لن تكون قادراً على القيام به تلقائيا ، ولهذا عليك أن ترى وتشعر. . . .

(عملية جس النبض) داخل الحلبة الملاكمة

إذا كنت مثل معظم المقاتلين، وكنت أكثر استعداداً لحسن الحظ هناك طريقة أفضل؛

إنها تسمى عملية جس النبض، وأنا أعتقد بأنك سمعت بها من قبل أن شاهدت إحدى مباريات الملاكمة التي تعرض على القنوات الرياضية من حين إلى آخر.

عملية جس النبض: الفكرة هي في الأساس التحلي بالصبر وأخذ وقتك كاملاً عند بدأ القتال، ولكن احذر لأنها سلاح ذو حدين، وهي لا تعمل كل الوقت، لذلك عليك أن تكون ذكياً الآن تعلم ما أتحدث عنه، عندما قلت بأنها سلاح ذو حدين لذلك عليك استخدامها بحكمة. هل مازالت عملية (جس النبض) غامضة بنسبة لك: إن في كل معركة حينما تبدأ لا أحد يعرف أسلوب الشخص الآخر الذي سيستخدمه في هذا النزال .

حركة القدمين " Foot work "

في jeet kune do يتم التأكيد على التنقل بشكل كبير من اليد إلى اليد فى القتال هو مسألة حركات، تطبيقك الفعال تقنية تعتمد على حركات قدمك سرعة، حركة قدمك تقود طريقة للركلات واللكمات السريعة، إذا كنت بطيئًا على قدميك، فستكون كذلك بطيئًا مع يديك وقدميك أيضًا .

مبدأ القتال هو فن التنقل: إن تبحث عن هدفك أو تسعى إليه تجنب أن تكون هدفا. يجب أن تكون حركة القدم في الجيت كون دو سهلة ومريحة وحيوية، لكنك حازم في الحركة، بينما وقفة الحصان الكلاسيكية التقليدية تدل عن الصلابة في السكون، هذة الوقفة الشاقة غير الضرورية هى لا تعمل لأنها بطئية ومربكة في القتال، أنت مطالب بتحرك في أي اتجاه على الفور؛ الحركة الصحيحة هي التوازن الجيد في الحركة، مما يساهم في الضرب بقوة وتجنب العقوبة، حركة القدم الجيدة ستهزم أي ركلة أو لكمة .

من المؤكد أن إصابة الهدف المتحرك أصعب من الهدف الثابت. كلما كنت أكثر مهارة في حركة قدميك، يجب عليك استخدام ذراعيك لصد الركلات واللكمات أو تفاديها، بواسطة أن تتحرك بمهارة، يمكنك تجنب أي ضربة تقريبًا، وفي نفس الوقت، جهز قبضة يدك وقدميك للهجوم، إلى جانب تجنب الضربات، تتيح لك حركة القدمين تغطية المسافة بسرعة، اهرب من زاوية ضيقة وحافظ على طاقتك لمواجهة ذلك مزيد من اللدغ في لكمة أو ركلة. ضرب ثقيل مع حركة سيئة سوف ترهق نفسك لأنك تحاول دون جدوى ضرب خصمك ولا تصل، يسمح لك الوضع الصحيح والتوقيت لقدميك بالتحرك بسرعة في أي اتجاه وتحمل الضربات من أي زاوية، يجب أن تكون القدمان دائمًا مباشرة تحت جسمك، تمثل الوقفة الحماية للجسم المناسبة التوازن والمحاذاة الطبيعية لقدميك المراوغة للتقدم، لا تعبر أو تقفز ولكن حرك قدميك في البداية، سوف تشعر أنك أخرق وبطيء، ولكن مع استمرار ممارسة هذه الحركة والوقت ستكون كالريشة .

١- التقدم للأمام:- " The step forward "

القدم اليمنـى تخطو أولاً نصـف خطوة إلى الأمام، وكـذلك القدم الخلفية تتبـعها بنصف خطوة إلى الأمام، أثناء الخطو للأمام يجب أن لا يتغير وضع الجسم، ويجب أن تكون الخطوة الأمامية والخلفيـة سريعة بالزحف على الأرض والغرض التحرك وفتح ثغرة .

٢- التقهقر للخلف:- " Step backward "

الزحف بالقدم الخلفية (اليسرى) خلفـاً مسافة قصيـرة متـبوعة بنفـس الطـريقة بالقـدم اليمنى، نفس المسافة كرر الحركة مع الحافظ على وقفة الاستعداد صحيحة طوال الوقت.

٣- التحرك لليسار: " The left step "

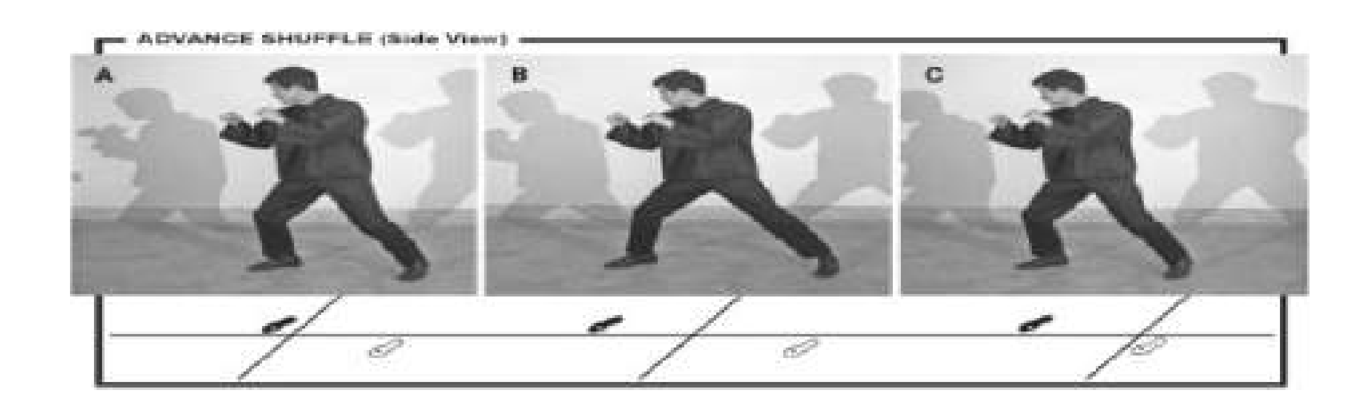
من وضع الاستعـداد القدم الشمـال أمـاماً واليمين خلفا يتم الزحف بالقـدم اليسرى أولا لليسار مسافة مناسبة متـبوعة بالقدم اليمنى بنفس الطريقة بقـدر المسافة مع إستخدام القـدم اليســرى كمحور إرتكـاز، ويراعى رفع القبضـة اليسـرى قليـلاً حـذار من قبضـة الخصم .

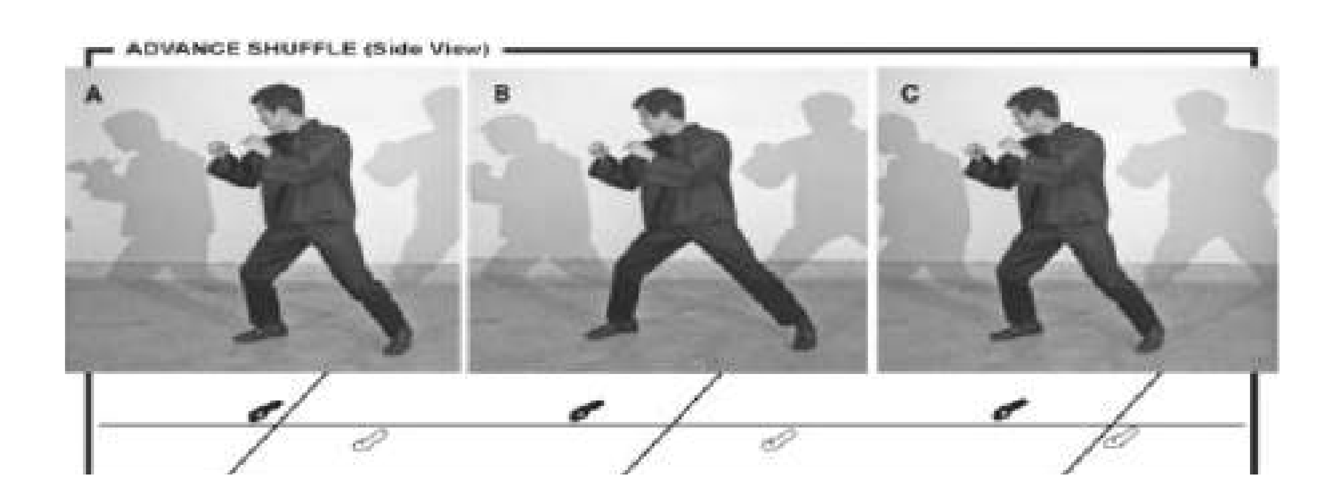
٤- التحرك لليمين: "The right step"

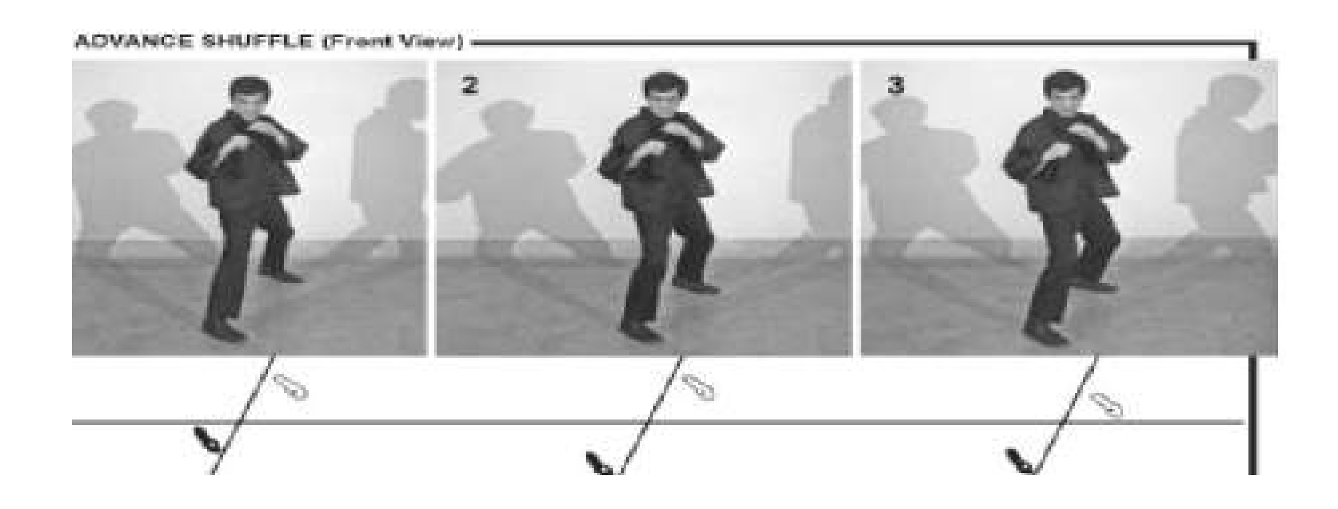
من وضع الاستعداد القدم الشمال أماما واليمين خلفاً تزحف بالقدم اليمنى جهه اليمين مسافة مناسبة، متبوعة بالقدم اليسرى بنفس المسافة وبنفس الطريقة وبقدر المسافة ، للعودة إلى الوضع الأساسى .

٥- التحرك فى دائرة:- " circleing to the right "

من وضع الاستـعداد تؤخذ خطوات سريعة جهه اليميـن، وعلى المشطيـن، والتحرك يكون على شكل دائرة للخارج، وتكون الخطوات بالقدم اليمنى قصيرة وسريعة وخفيفة كما يجب الاحتفاظ بالقبضة اليمنى عالية، حذرا من خطافية يسرى من قبل الخصم هذة الطريقة تجعلك بعيدا عن يمين الخصم .







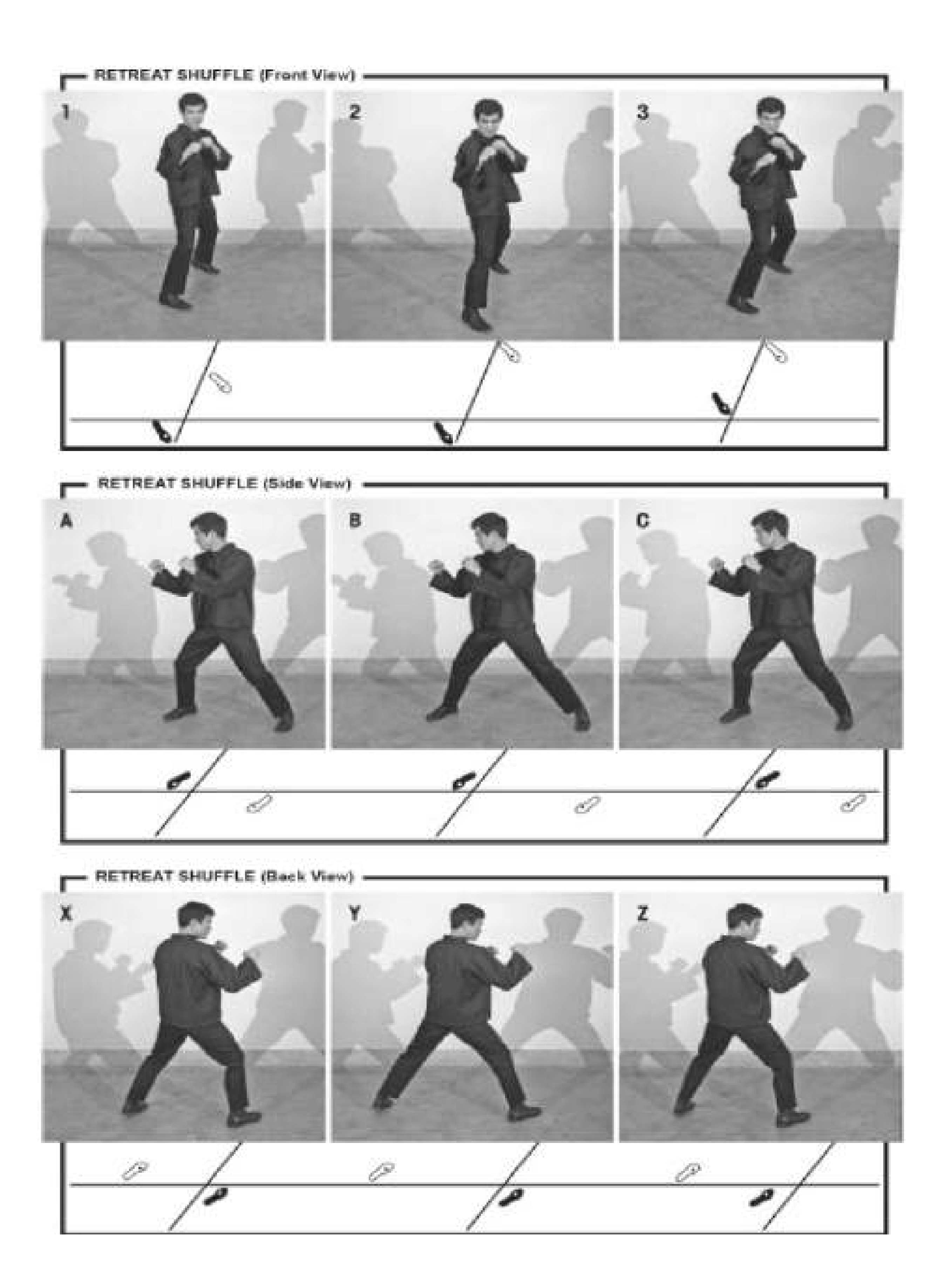
يجب إجراء المـراوغة الأماميـة والخلفيـة بسلسلة قصيرة، خطوات للاحتفاظ بالتوازن الكامل. هذه الوقفة تؤهلك لتحويل الجسم بسرعة إلى أي اتجاه، وهو موقع مثالي للهجوم أو الدفاع

(الإندفاع الأمامى والخلفى)

أن بروس لي يحتفظ بتوازن كامل بإستمرار ويحافظ على حذره، لا يجب أن تكون مسطح القدمين لكن يجب أن تنزلق على كرات قدميك بحساسية وشعور، تعلم كيفية التحرك مثل المشي على حبل مشدود تحمله أقدامك بأمان عبر حبل مرتفع بينما عندما تكون معصوب العينين .

حافظ على ركبتيك مثنية قليلاً ومرتاحة، القدم الأمامية مسطحة ولكنها ليست كذلك مزروعة بكثافة على الأرض، يجب أن تكون خفيفا ًومرتفعاً بشكل حدسي - حوالي ثُمن البوصة في حركة سريعة أو تحول مفاجئ في الجسم، يتم رفع الكعب الخلفي دائماً تقريباً ، في سكون أو تحرك ويكون مرفوعاً أعلى قليلاً من القدم الأمامية - حوالي ربع أو نصف من شبر واحد، الكعب الخلفي المرتفع يسهل تغيير وزنك مباشرة إلى القدم الأخرى عند توجيه لكمة، رفع الظهر الكعب يسمح برد فعل سريع لتلك القدم ويعمل أيضًا بمثابة زنبرك، يستسلم لضرب من أي زاوية بطبيعة الحال، يجب أن يسقط الكعب عند تأثير الضربة، لا توجد قاعدة صارمة وسريعة يجب أن يكون كعبيك مرفوعة باستمرار أو يجب أن تكون مسطحة، هذا يعتمد على عدة عوامل، مثل وضع جسمك ورد فعلك للهجوم أو للدفاع بيديك أو قدميك، إلخ .

في المراوغة المسبقة ، يجب أن تكون خفيفًا على قدميك و يجب توزيع الوزن بالتساوي ، باستثناء جزء من الثانية فقط عندما تتقدم قدمك الأمامية ، كما في الصور ٢ ، B ، في في تلك اللحظة ، سيتحول وزنك قليلاً إلى تلك القدم؛ في التراجع أو التحرك للخلف بحذر، وتكون فقط عكس حركتك الأساسية وراء التراجع والمراوغة، كما في (منظر خلفي)، مثل المراوغة المتقدمة، من وقفة الحماية، حرك قدمك الخلفية للخلف حوالي نصف خطوة، B و ٧، توسيع المسافة بين قدميك لجزء من الثانية فقط تحرك قدمك الأمامية للخلف، عندما تكون القدم الأمامية في مكانها، يجب أن تكون في وضع حذر ومتوازن تمامًا. على عكس تقدم خلط ورق اللعب، ينتقل وزنك قليلاً للحظة واحدة فقط القدم الخلفية، أو القدم الثابتة، عند تحريك قدمك الأمامية إلى الوراء. للتراجع أبعد، استمر في تكرار العملية، تعلم أن تكون محافظا على قدميك بإستمرار والحفاظ على كعبك الخلفي مرتفعاً.


RETREAT SHUFFLE (Front View)
1
2
3
RETREAT SHUFFLE (Side View)
A
B
C
RETREAT SHUFFLE (Back View)
X
Y
Z

حركات سريعة (حركة البندول)

التقدم السريع، كما في الصور من ١ إلى ٤، يشبه التقدم تقريبًا إلى الأمام خلط . من وضع JKD فى وقفة الحماية بقدمك الأمامية، كما في الصورة .

١- خطوة للأمام حوالي ثلاث بوصات، كما في الصورة .

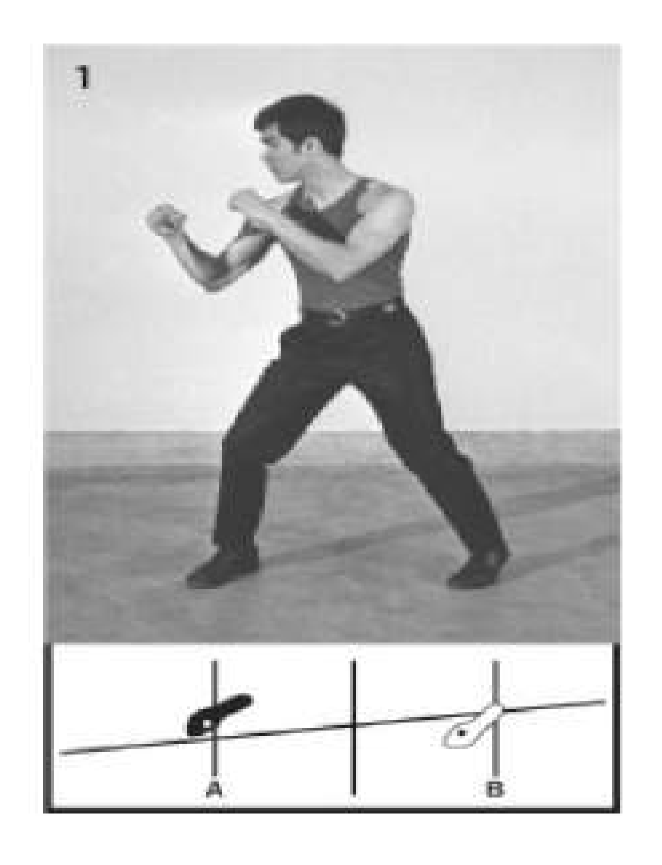
٢- هذا على ما يبدو تحافظ الحركة الغير مهمة على محاذاة جسمك، وتساعدك على التحرك . إلى الأمام في توازن، يسمح لك بالتحرك بكلتا القدمين بالتساوي وإمداد الطاقة، دون هذه الخطوة القصيرة، تقوم القدم الخلفية بمعظم العمل .

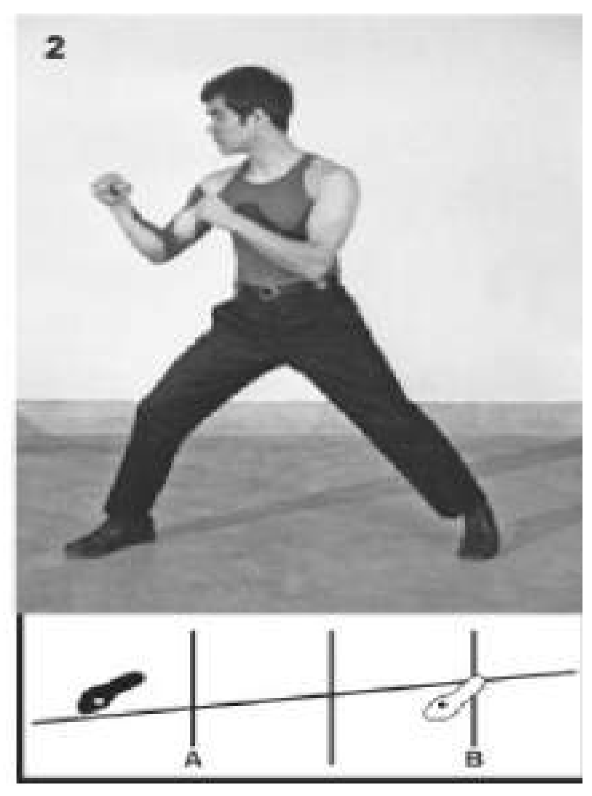
بمجرد تحريك قدمك الأمامية، حرك قدمك الخلفية بسرعة تقريباً ليحل محل وضع قدمك الأمامية، كما في الصورة .

٣- إذا كنت لا تحرك قدمك الأمامية على الفور، فلا يمكن غرس القدم الخلفية بشكل صحيح .

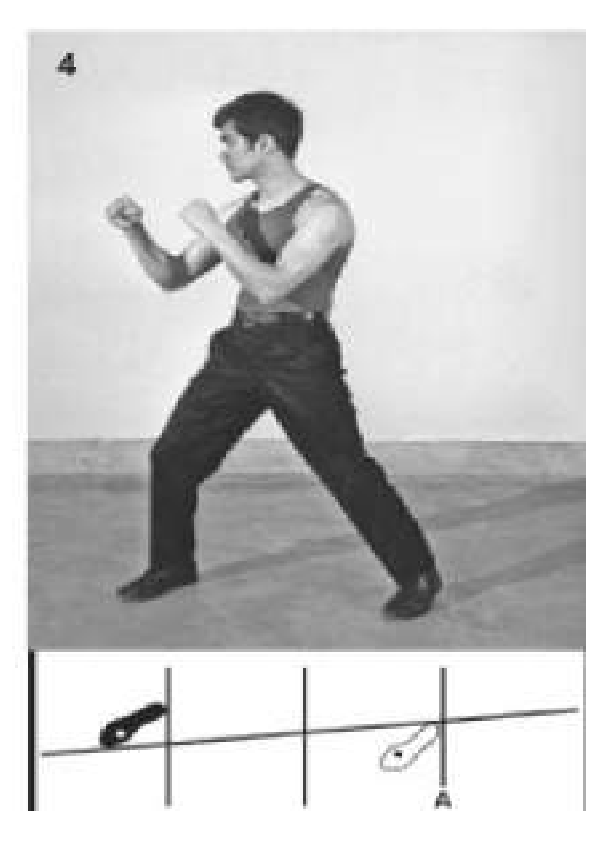
لأن القدم الأمامية ستكون في طريقها جُزْئِيًّا، حتى تكون قدمك الخلفية تلامس المقدمة، حرك قدمك الأمامية للأمام في هذه الوقفة، إذا لم تكن قد اتخذت خطوة أخرى، فيجب أن تعود إلى وضعية الحماية مع مباعدة قدميك على مسافة طبيعية، كما في الصورة

٤- لكن الغرض من هذه الحركة هو تحريك جسمك بسرعة لمسافة ثمانية أقدام أو أكثر تتطلب عدة خطوات - ماعدا الخطوة الأولى بقياس ثلاث بوصات، يجب إجراء سلسلة الخطوات بشكل طبيعي ومساحة للمشي .هذه الحركة تحافظ على محاذاة جسمك بشكل مثالي ويسمح لك بالمضي قدمًا بسرعة فائقة .


1
A
B


2
A
B


3
A


4
A

في الصورة (٣) ، يبدو أن Lee في وضع حرج، لكنه موجود فى هذا الموقف لجزء من الثانية فقط إذا كنت تراقبه بالفعل جَسَدِيًا، كنت ستشهد فقط تدفقًا رشيقاً للحركة ولن تكتشف أبدًا أي إحراج، وملاذ سريع إن حركة التراجع السريع أو الحركة السريعة للوراء هي على غرار التقدم السريع، إلا أنك تتحرك في الاتجاه المعاكس. من وضع الحماية، حرك قدمك الأمامية للخلف ، كما في الصور (أ ، ب)

القدم الأمامية، مثل التقدم السريع، يبدأ أن الحركة بالقدم الخلفية بعد جزء من الثانية فقط في وقت لاحق. ما لم تحرك قدمك الخلفية قبل أن تصنع القدم الأمامية، لا يمكن زرع القدم الأمامية بشكل صحيح، على عكس السريع مقدمًا، ليس عليك أن تنزلق قدمك ثلاث بوصات، إنها بوصة واحدة فقط .

حركة سريعة، لكن يجب أن يكون جسدك في حالة انتظام وتوازن . إذا كان عليك أن تتحرك مرة واحدة فقط، يجب أن تكون في وضع الحماية عندما تكون كلتا قدميك في مكانهما. لكن الغرض من هذه الحركة هو لتحريك جسمك أربعة أقدام أو أكثر .

~~~~~~

" التدريب لتكثيف "

حركة القدمين يمكنك زيادة قدرة التحكم في ساقيك بالتمارين تتكون من نصف قرفصاء وحركات تحاكي القرود مثل الرابضين. لتحقيق التوازن، الحركة وإدراك الجسم هي أيضًا تمارين مفيدة مثل القفز والجري وأداء تمارين الضغط (مع الأوزان وبدونها) وإجراء شق بديل للساق (مثل الوقوف)، أيضا يجب أن تتدرب على الالتفاف إلى كلاً من الجانبين وتنوعات للاستخدام أدوات الركل وأدوات يديك تغطي دائمًا خط الوسط الخاص بك، وواقفات اليدين و من الركبتين . على سبيل المثال، عندما تتحرك إلى اليسار، ساقك اليمنى يجب أن تتقاطع رجلك الأمامية أمام رجلك المتأخرة من أجل حماية منطقة الفخذ، يجب أن يذهب هذا على الفور متبوعًا بخطوة جانبية، بنفس الطول مع زائدة الساق أو مع الساق اليسرى، والتي يُفترض بها أن الـ by-jong مرة أخرى، رأسا على عقب، أثناء تحركك إلى اليمين، رجلك اليسرى أو رجلك الخلفية يتم عبورها خلف رجلك الرئيسية وتتبعها على الفور من الساق الأمامية، مما يسمح بإعادة التبني وقفة (بي - جونغ) .
~~~~~~

لا يمكن تحقيق الحركة السريعة والخلط إلا من خلال وجود الحفاظ على قدميك . أفضل تمرين للتغلب على قوة القصورالذاتي على قدميك نط الحبل والشادو عدة دقائق. في حين ممارسة الرياضة، يجب أن تكون مدركاً دائمًا لإبقاء قدميك خفيفة كالريشة. في النهاية، سوف تتجول بخفة الطبيعية .

يجب أن تتحرك دون أي إجهاد، وأن تنزلق على باطن قدميك، ثني ركبتيك قليلاً، والحفاظ على كعبك الخلفي مرتفعًا. يملك الشعور أو الحساسية في حركة القدم ،الحركة السريعة أو المريحة هي أولاً مسألة التوازن الصحيح. في تدريبك، وأنت تعود إلى وقفة الحماية، كما في الصورة C، بعد كل مرحلة من مراحل المناورات، قم بتبديل ملف كرات قدميك بكل سهولة وشعور قبل المتابعة إلى المناورة الأخرى.

يعزز هذا التمرين مهاراتك لأنه يحاكي القتال الفعلي. ما لم يكن هناك هدفاً استراتيجي، حركات للأمام والخلف يجب أن تكون مصنوعة من شرائح قصيرة وسريعة. خطوات طويلة أو قدم المحركة التي تجعل وزنك ينتقل من قدم إلى أخرى، يجب القضاء عليه إلا في توجيه ضربة لأنه عند ذلك لحظة، جسمك غير متوازن - مما يحد من هجومك أو دفاعك على نحو فعال .

عبور قدميك أثناء الحركة عادة سيئة لأنها تميل لعدم توازنك وكشف منطقة الفخذ . لا ينبغي أن تكون الحركة سلسلة من القفزات، ولا ينبغي أن تكون متشنجة. يجب أن تنزلق كلاً القدمين بشكل منتظم فوق سطح الأرض مثل راقصة قاعة رشيقة، بصرياً، يجب ألا تكون حركتك مثل الكنغر يقفز عبر السهل المفتوح ولكن مثل الفحل وهو يركض بضربات رشيقة ومتساوية ومنتظمة.

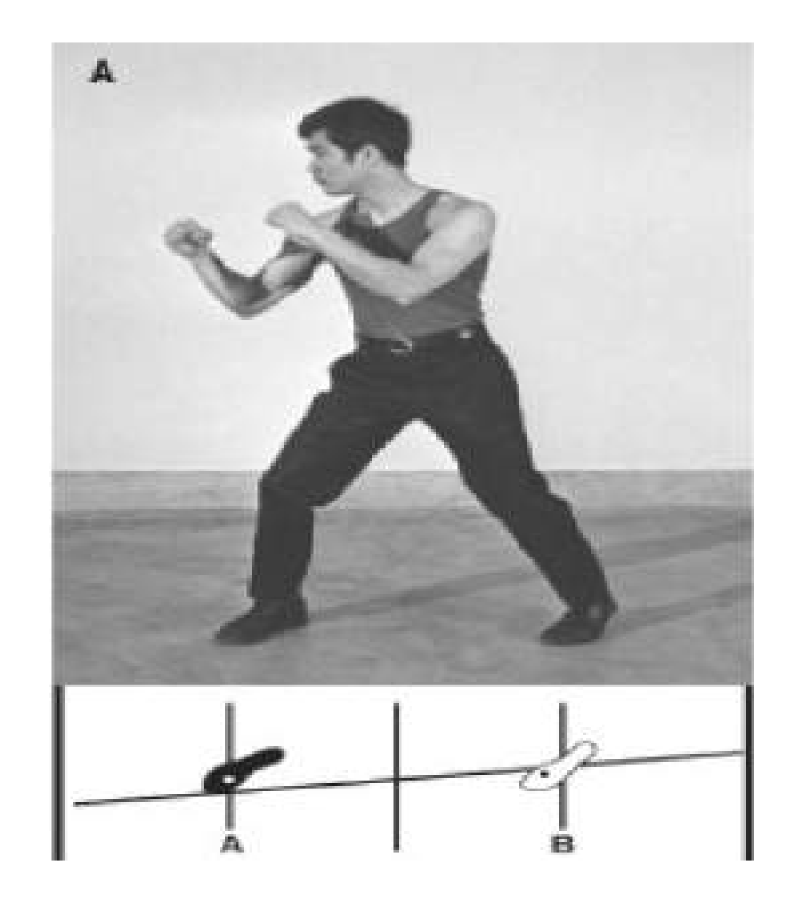
" الانفجارأوالاندفاع الأمامي"

الاندفاع هو أسرع حركة JKD . بل هو أيضاً واحدة من أصعب التعلم لأنها تعتمد على التنسيق الجيد ولأنه يمكن التخلص من رصيدك بسهولة بالغة. يتم استخدامها ليخترق بعمق للهجوم بركلة جانبية أو لمواجهة مثل هذا الهجوم كركلة. الاندفاع الأمامي هو اندفاع عميق، من وقفة الحماية، كما في الصورة ١، تقدم للأمام حوالي ثلاث بوصات بقدمك الأمامية، تقدم بحركة سريعة، لمحاذاة جسمك وتكون في حالة توازن، كما في الصورة . ثم، لرد فعل أسرع، استخدم يدك الرائدة كحافز. بواسطة، من خلال تحريك يدك الرئيسية إلى أعلى، يتم إنشاء زخم، مثل أي شخص يهزك للأمام فجأة وأنت تمسك بحبل، كما في الصور أ وب يؤدي اكتساح يدك إلى تشتيت انتباه خصمك أيضًا ويلقي توقيته، في حين .

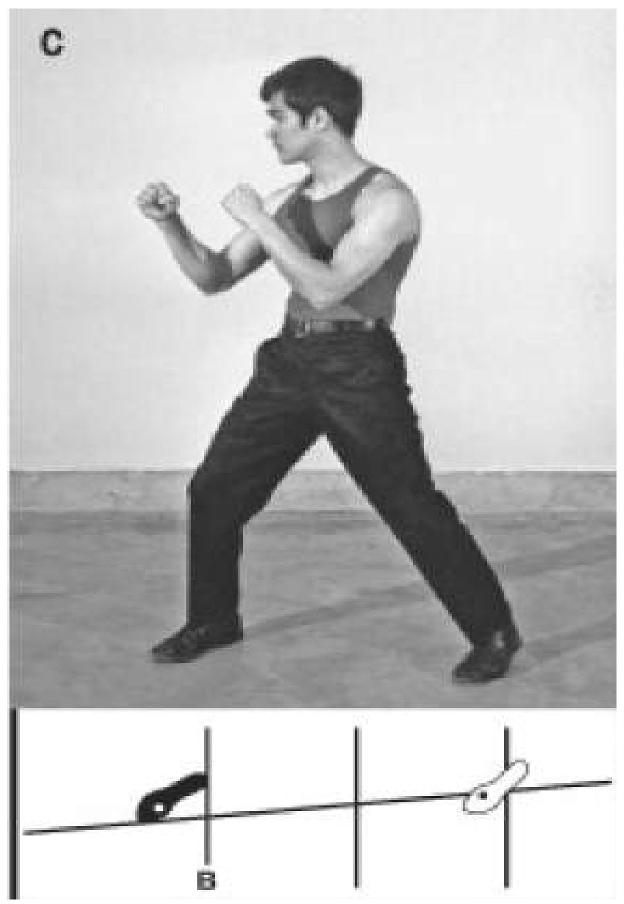
~~~~~~

(التدريبات الفكرية)

عند حفظ الحركات والتكتيكات عن طريق اليد والقدم في القتال، وحفظها في الذاكرة العضلية الموجودة في العقل واستدعائها للظروف الطارئة. . يمكن أن يحدث خلل نتيجة النسيان، أوالارتباك، أوالقلق، يجب أن تستخدم تمرينات التركيز والتدريب الذهني . . تمرين للتنفس والتخيل ، المرحلة القادمة هو عمل نزال حقيقي بينك وبين الخصم في العقل تخيل التكنيك وأنت تقاتل يتم الرجوع إلى التدريب البدني لأنه ينمى التدريب الفكري وأيضا الرجوع إلى التدريب الفكري لأنه ينمى التدريب البدني والعكس بالعكس تخيل الحركات بشكل صحيح مع التنفس سيكون الأمر صعب في البداية بعد مرور الوقت تظهر الحركة في الخيال بشكل أسود غير واضح بعد مرور الوقت أكثر توضح الحركة بشكل تدريجي بعد تخزينها بشكل جيد .
~~~~~~


A
A
B


B
B

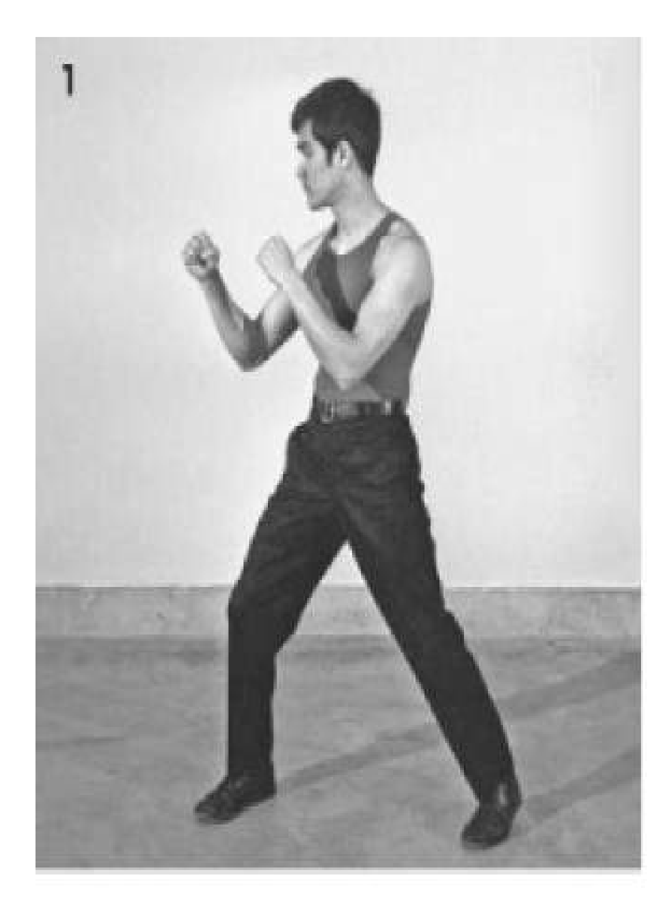

C
B

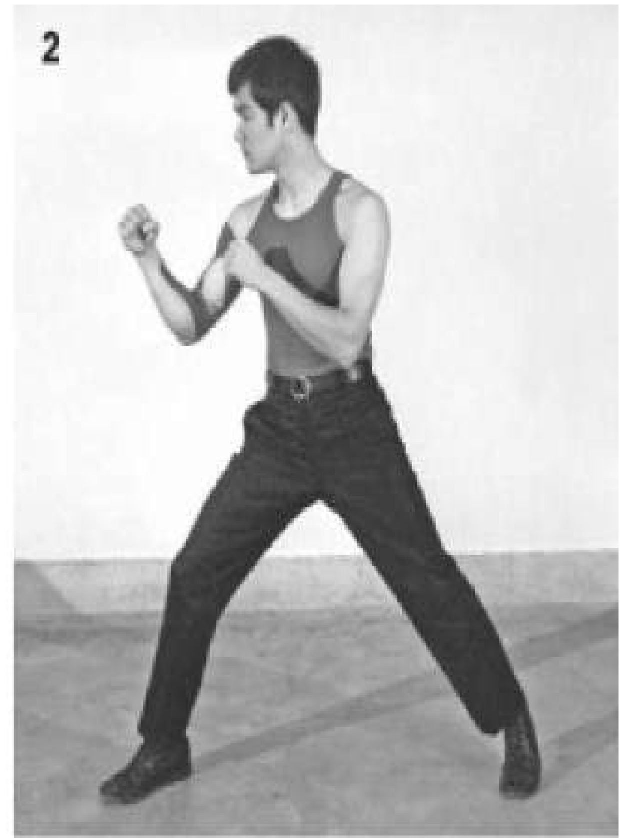
بينما تمسح يدك لأعلى، يتأرجح الوركين للأمام في نفس الوقت، وسحب قدمك الخلفية للأمام، في تلك اللحظة المنقسمة، يكون وزنك ثقيل على قدمك الأمامية، فقط في هذه اللحظة تستقيم رجلك لدفع جسمك إلى الأمام، في بعض الأحيان، على وجه الخصوص، قفزة عميقة وخارقة، فقد تكون قدمك الخلفية متقدمة على قدمك الأمامية أثناء التحليق في الهواء، كما في الصورة X يجب أن تهبط على قدمك اليسرى فقط حيث تقوم قدمك اليمنى بتسديد ركلة جانبية ، كما في الصورة Y. بمجرد الإنتهاء من ركلتك، يجب أن تضعها بسرعة القدم اليمنى لأسفل وتولي موقف الحماية، يجب أن تكون قفزة واحدة احمل جسمك على الأقل خطوتين عريضتين .

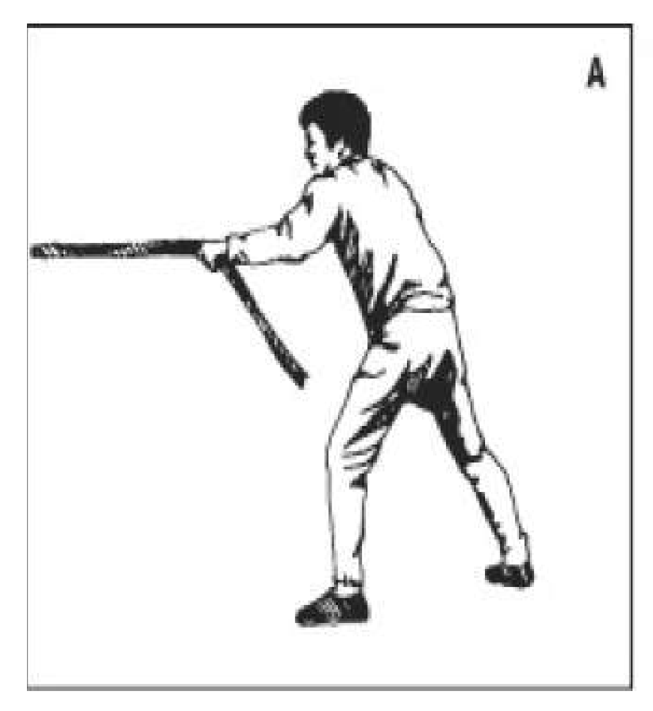
في اختبار تم إجراؤه مؤخرًا، بإستخدام الاندفاع الأمامي، استغرق الأمر فقط ثلاثة أرباع ثانية لقطع ثمانية أقدام. من خلال التطبيق الكلاسيكية استغرق الأمر حركة اندفاع أو تخطو عن طريق عبور قدميك، واحد ونصف ثانية للوصول إلى نفس المسافة - ضعف الوقت. يجب أن تكون القفزة أفقية أكثر منها عمودية - إنه أشبه بملف قفزة واسعة من الوثب العالي - يجب أن تحاول المسافة الحفاظ ،

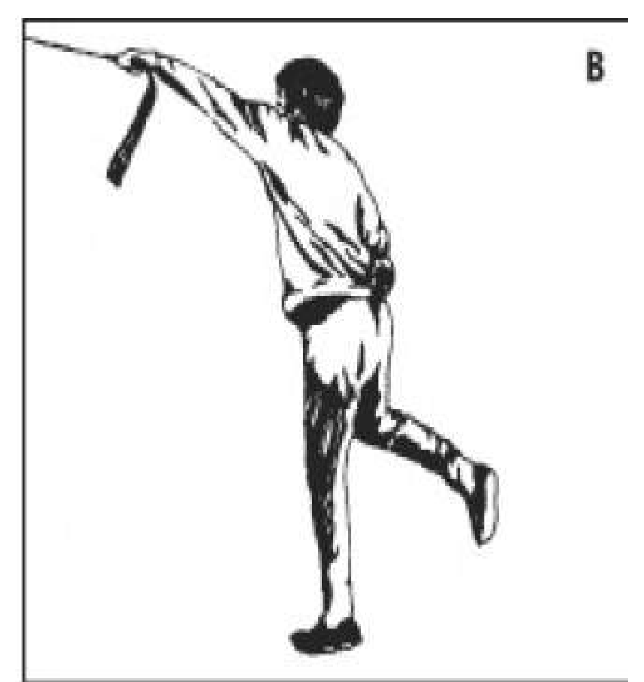
بقدميك على مقربة من الأرض. يجب دائمًا ثني ركبتيك قليلاً

أنه يتم استخدام قوة الإنفجار النابض لعضلات الفخذ القوية .

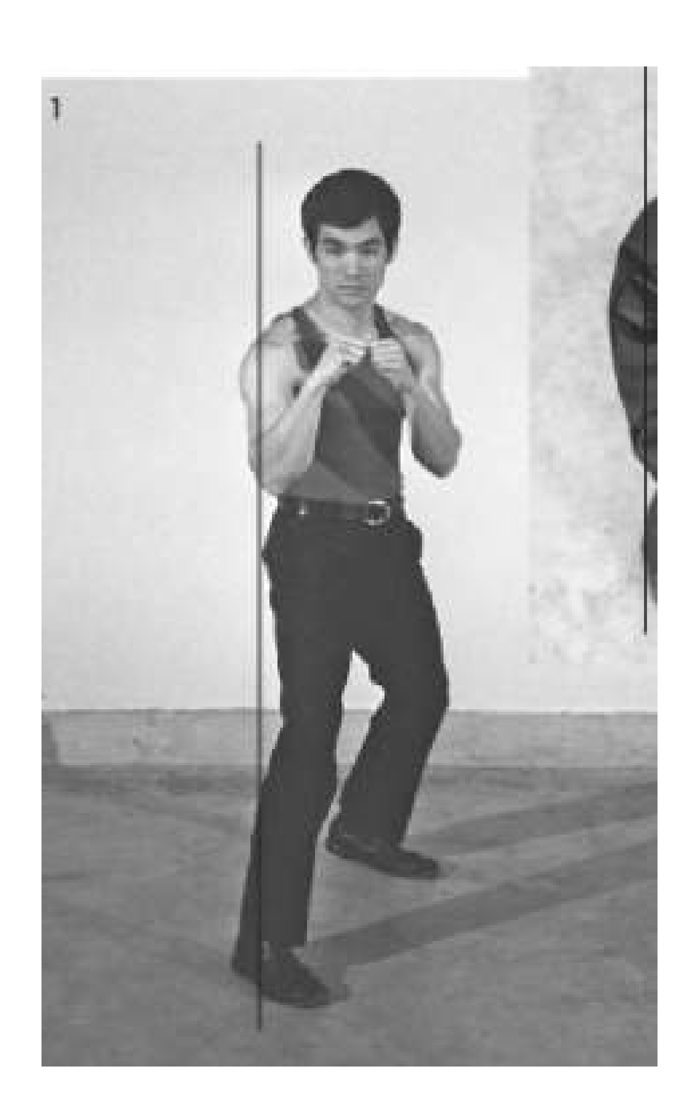

1

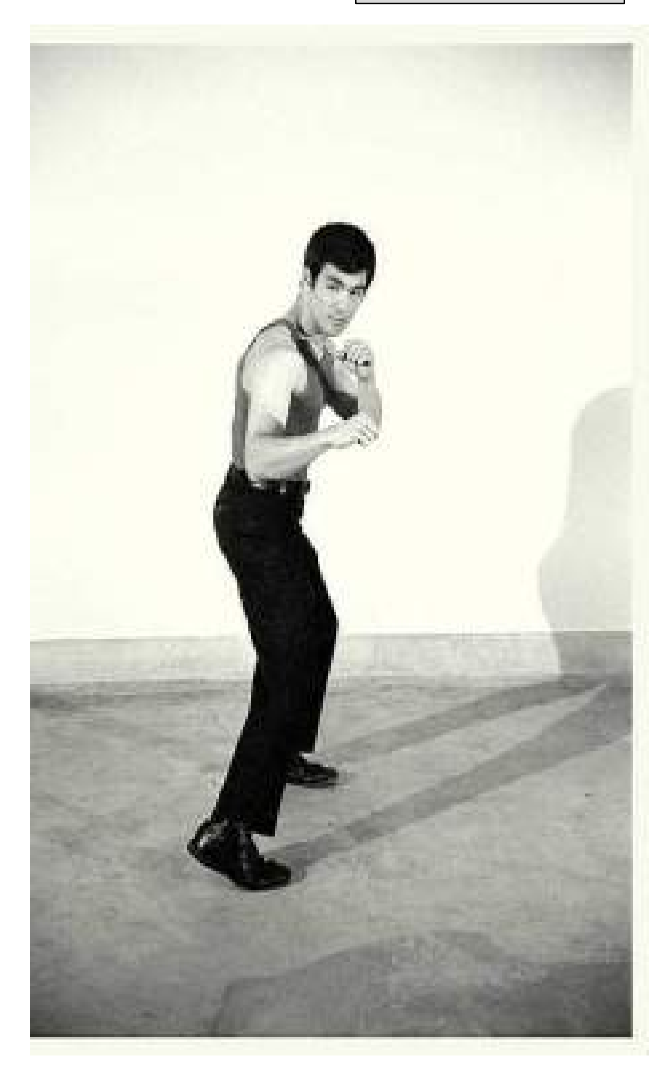

2


A


B

وضـع القـطـ





الكعب الخلفي مرفوع لتسهيل نقل وزنك بسرعة تؤدي الساق إلى تقديم لكمة، كما أنه بمثابة ربيع لجسمك، ذلك يستسلم عند تلقي ضربة، مثل الركبة الرئيسية، يجب أن تكون خفيفة مثنية ولكنها مريحة ومرنة عند الأداء، نادرًا ما يكون المقاتل الجيد تم اكتشافه وركبته مستقيمة، حتى عندما يضطر إلى التحرك فجأة، يوفر وضع الحماية توازنًا مِثَالِيًّا للجسم يجب أن يكون ذلك مستمراً.

الجانب الرئيسي من الجسم يخلق، خط وهمي من الكعب الأمامي إلى طرف الكتف الأمامي، كما في الصور ١ (منظر أمامي) و ١ أ (منظر عام).

المنظر الجانبي يكشف موقع بروس لي عن المسافة الطبيعية بين القدمين، كلاهما

تم ثني الركبتين قليلاً، ورفع الكعب الخلفي أكثر قليلاً من الأمام .

J: وقفة القط يقيد الحركات ، خاصة عند المشي الجانبي باتجاه يمينه إذا كان في وقفة القتال الصحيحة. ثانيا، أي ضربة من هذه الوقفة لن يكون لها قوة لأن وزنه بالكامل على القدم الخلفية.

K: وقفة ضيق للغاية، لأنه يزيل النبض الخاص بحركة القدم. يجب أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً للانفجار ولحرية الحركة.

L: مثل وضع القطة، يتم وضع الكثير من الوزن على قدمه الخلفية، وهذا يحد من قدرته على الحركة للأمام، خاصة مع الوقفة العريضة، إلا أطلق لكمة، عليه أن ينقل وزنه إلى القدم الأمامية بسرعة فائقة لأنها وهمية .

M: الوزن الزائد على قدم المقاتل قد يسبب في عدم توازنه بمقدار، مسح الوضعية الممتدة هي أيضًا عرضة للركلة في الركبة .

N: كلتا يديه على الوركين، جسمه ورأسه بالكامل يتعرض لاعتداء، ومنطقة الفخذ مفتوحة بلا داع بسبب وضع محرج من قدمه الخلفية .

~~~~~~

سؤال: هل هذه الوقفة تجعل الجسم والوجه والركبة والساق

تؤدي إلى ضعف الساق ؟ الركوع على الأرض يزيل أي شيء

التنقل للهجوم أو الدفاع .
~~~~~~





مــن أجــل أن تكــون حركتــك ناجحــة ومعــايرة المســافة بشــكل صــحيح للقتــال، يجب مراعاة أربع قواعد:

١. حـافـظ على الحساسيــة الكاملـة للهالـة.

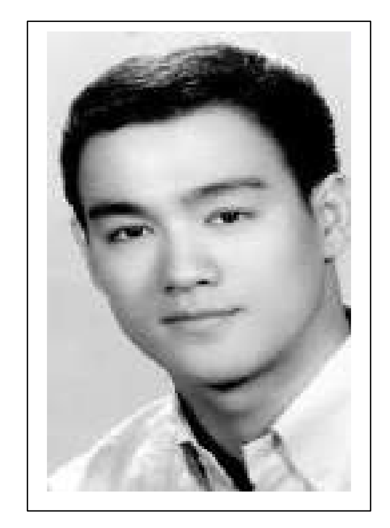
٢. كن مستيقظًـا تمامًا وَطَبِيعِيًّا في تحركاتك.

٣. حافظ على المسافة الصحيحة بينك وبين خصمك.

٤. حافـظ على الوضـع الصحيـح لجسمـك.

عند ممارسة هذه الحركة في البداية، لا تقلق ، احتفظ بيديك في وضع JKD المعتاد وركزعلى قدميك، بمجرد أن تعتاد على حركة القدمين والتوازن الصحيح، تعلم أن تمسح يدك للأمام قبل كل قفزة .

وفي وقت لاحق، لتطوير السرعة الطبيعية في حركتك، استخدم بعد التمرين في تدريبك اليومي، من وقفة الحماية، افعل انفجار إلى الأمام دون الاختراق بعمق شديد عن طريق مسح يدك لأعلى، قفز للأمام دون إجهاد نفسك ووضع بسرعة قدمك الأمامية لأسفل دون الركل .



استمر في القيام بهذه الحركة ومرة أخرى دون توقف، ولكن حافظ على توازنك واندفاعك. هذا التمرين ممتاز لتكييف جسمك للتحرك بسهولة، الإيقاع والنغمة. كلما أصبحت أكثر تأقلمًا مع الحركة، زد سرعتك واعمل على تقصير المسافة بينهما أنت وخصمك بتنفيذ المزيد و المزيد. في النهاية، يمكن أن تحل محل لكمة (backfist) للحركة الشاملة الخاصة بك .

~~~~~~

الاندفاع للخلف يشبه الحركة السريعة للخلف فيما عدا ذلك إنه يحمل جسمك إلى الخلف بسرعة أكبر وعمق، من وقفة، onguard ادفع كرة قدمك الأمامية لبدء الحركة، الذي تقوي ركبتك الأمامية وينقل الوزن إلى القدم الخلفية، ثم القدم الأمامية، دون توقف من الحركة الأولية، تترك الأرض وتعبر قدمك الخلفية، قبل أن تهبط، برجلك الخلفية .
~~~~~~

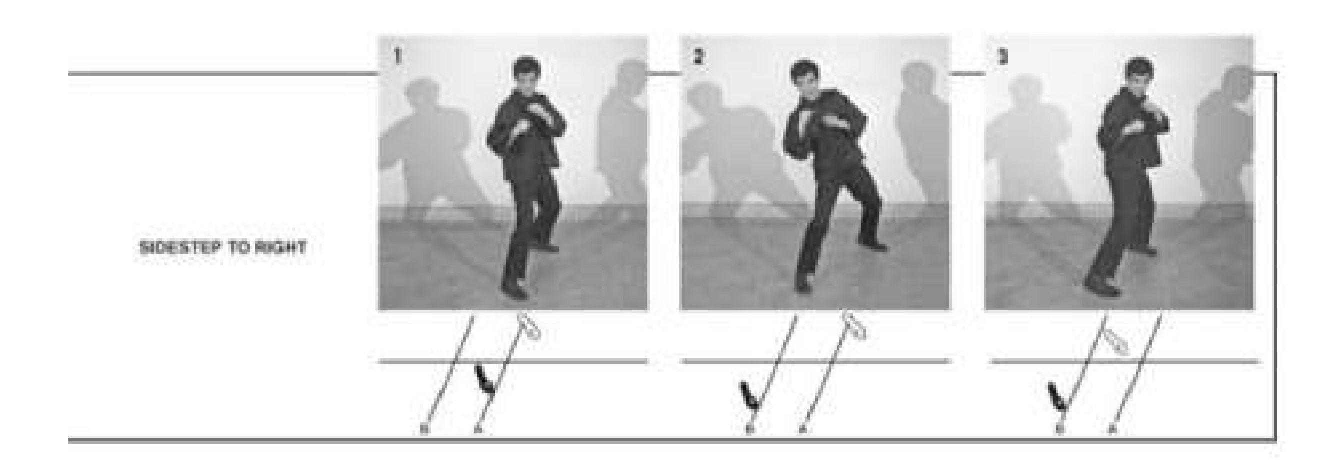
خطـوات جانبية

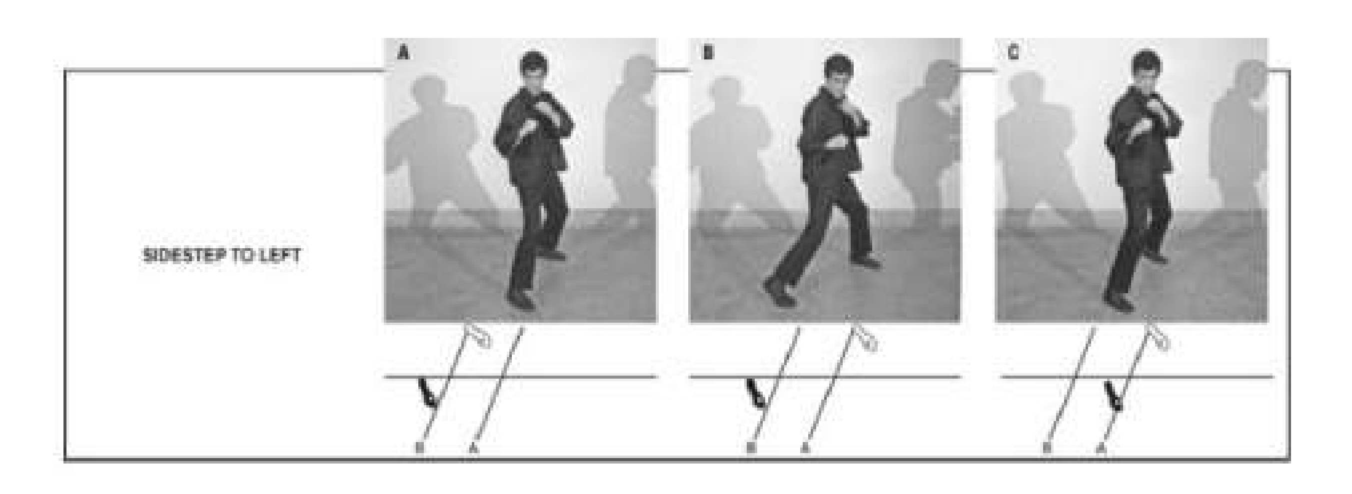
يجب ثني الركبة وتصرف مثل الزنبرك، (ب) يجب أن يدفع جسمك باستقامة فجائية للساق. يجب أن تهبط على الكرة الأمامية قدم ثانية فقط قبل أن تلمس قدمك الخلفية الأرض، هذا يكون سريع يجب أن تحمل الحركة جسمك للخلف على الأقل مرتين مشي طبيعي بخطوات، الانفجارالخلفي يحمل جسمك بنفس سرعة الاندفاع الأمامي، في نفس الاختبار، استغرق السفر نفس الوقت بالضبط ثمانية أقدام للخلف للأمام - ثلاثة أرباع الثانية، بواسطة المقارنة، فإن الحركة الكلاسيكية قطعت نفس المسافة في واحدة من الثانية، من أجل تدريبك اليومي، قم بالدفع الخلفي للسرعة والتوازن والإيقاع بدلاً من الاختراق العميق. تحرك بخفة قدميك واستمر في التدرب على تقصير المسافة، يمكنك أيضا أن تفعل تمارين متساوية القياس لبناء تحركلتك للمساعدة في الاندفاع والسرعة، كما في الصورة أثناء الركض، تقدم سريعًا عن طريق تحريك قدميك بسرعة ثم تعود إلى الركض. تمرين آخر هو التدرب مع (أ) زميل لك دع زميلك يقوم بالانفجار الخلفي أثناء قيامك (ب) انفجر إلى الأمام، حاول الوصول إلى زميلك من موقف حذر بركلة جانبية خفيفة بينما يحاول الحفاظ على مسافة، ثم عكس الوقفة الخاص بك.

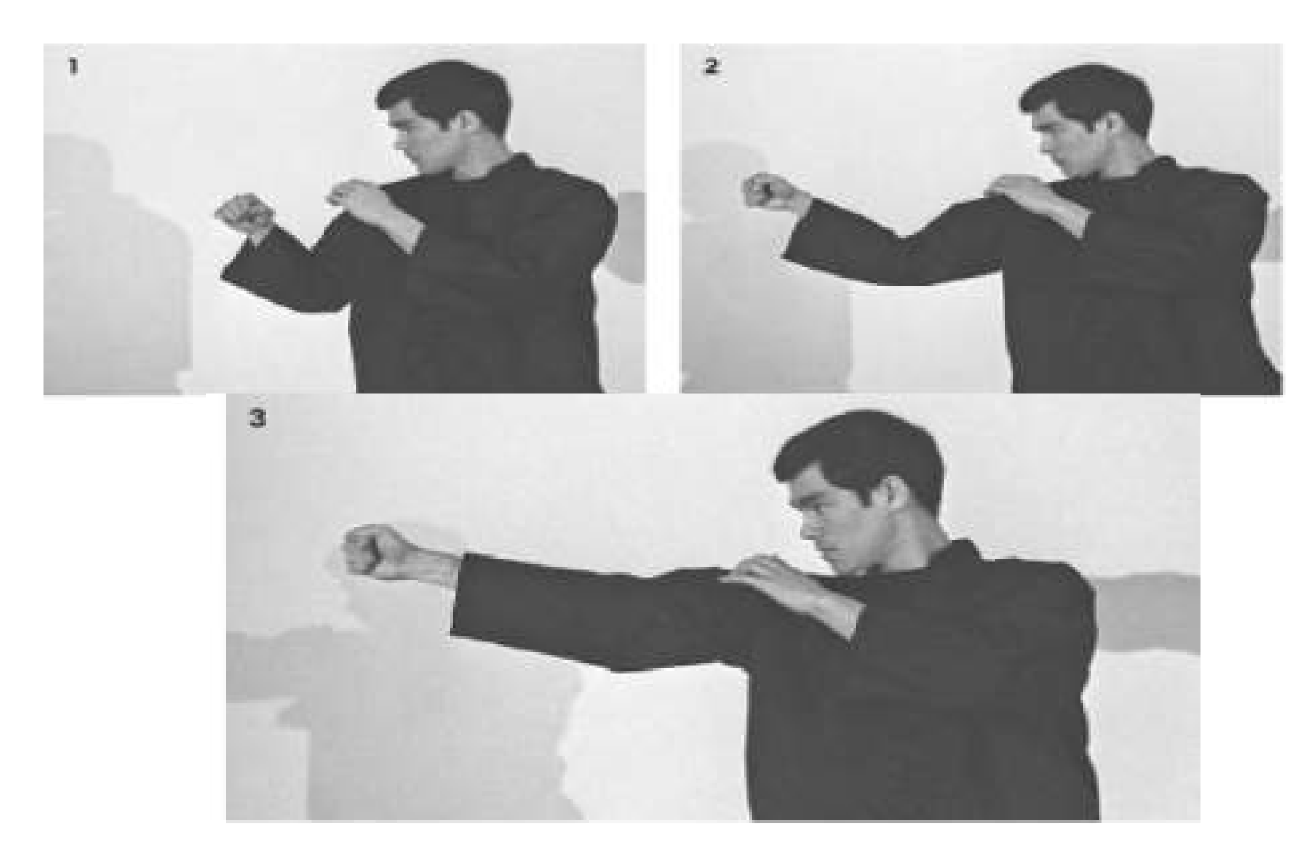
تعلم ألا تقذف نفسك بتهور في وجه زميلك ولكن حاول ذلك تضييق فجوة الفضاء بطريقة هادئة ودقيقة. استمر في الحفر بشكل أسرع وأسرع عن طريق الرئة مرتين إلى ثلاثمائة مرة في اليوم، التسريع يمكن زيادتها فقط عن طريق الانضباط في التمرين .

خطوة جانبية التدرج الجانبي هو أسلوب تحريك جسمك نحو اليمين أوغادر دون أن تفقد رصيدك. إنه دفاعي آمن وضروري المناورة لمهاجمة أو إنتاج فتحات للعداد عندما يكون أقل ما يتوقعه الخصم. يتم استخدامه لتجنب الاعتداءات المباشرة، ضربات أو ركلات. يمكنك أيضًا إحباط خصمك بمجرد التحرك عندما يكون على وشك الهجوم .

للالتفاف على اليمين من الحماية الغير تقليدية وقفة (جنوبي)، حرك قدمك اليمنى قليلاً للأمام وبحدة نحو على اليمين حوالي (١٨) بوصة، كما في الصورتين ١ و ٢. قدمك اليسرى أو الخلفية توفر الدافع وأنت تهبط برفق على كرة قدمك اليمنى، للحظة منقسمة، يتأرجح كتفك نحو يمينك ، ويمينك يتغير الوزن على القدم الأمامية مع ثني ركبتها ، كتفك يتم إعادة تنظيمه تِلْقَائِيًّا عندما تمرر قدمك اليسرى بسرعة بنفس الطريقة، واستئناف الوقفة على أهبة الاستعداد، كما في الصورة


SIDESTEP TO RIGHT
1
2
3


SIDESTEP TO LEFT
A
B
C


1
2
3

في الجيت كون دو، لا يتـم إلقاء اللكمـات مثل المصمـم الكلاسيكـي أو التقليـدى . بدلاً من استخدام أول مفصلتين (أصابع الفهرس والوسط)، استخدم المفاصل الثلاثة الأخيرة، كما في الصورة (٢) اللكمات ليست كذلك ألقيت من الوركين في جيت كون مثلما يفعل الشخص الموجود على اليسارفي الصورتين A و B ، بل يتم رميهما من الصندوق، مثل بروس لى على وشك القيام به في الصورة A يجب أن يكون التسليم مستقيماً وليس بامتداد لف يدك، إذا قمت بلف يدك، فستتواء المفاصل أفقيًا عند التأثير، ولكن إذا قمت بالتوصيل مباشرة، فسوف تصل إلى الهدف إما عموديًا أو غير مباشر، كما في الصورة B وبالتالي، يجب تقوية المفاصل الثلاثة الأخيرة، كما في الصورة (٢) إلى جانبا اللكم فى أكياس القماش الحائط لتقوية، يمكنك أيضًا التدريب على صندوق الرمل أو الحصى، تشمل التمارين الأخرى تمرين الضغط بقبضات اليد، ضع مفاصل الفهرس الأصابع والإصبعان الصغيـران على أرضية صلبة بحيث تـواجه راحة يدك كل منهمـا .



" تدريــب"

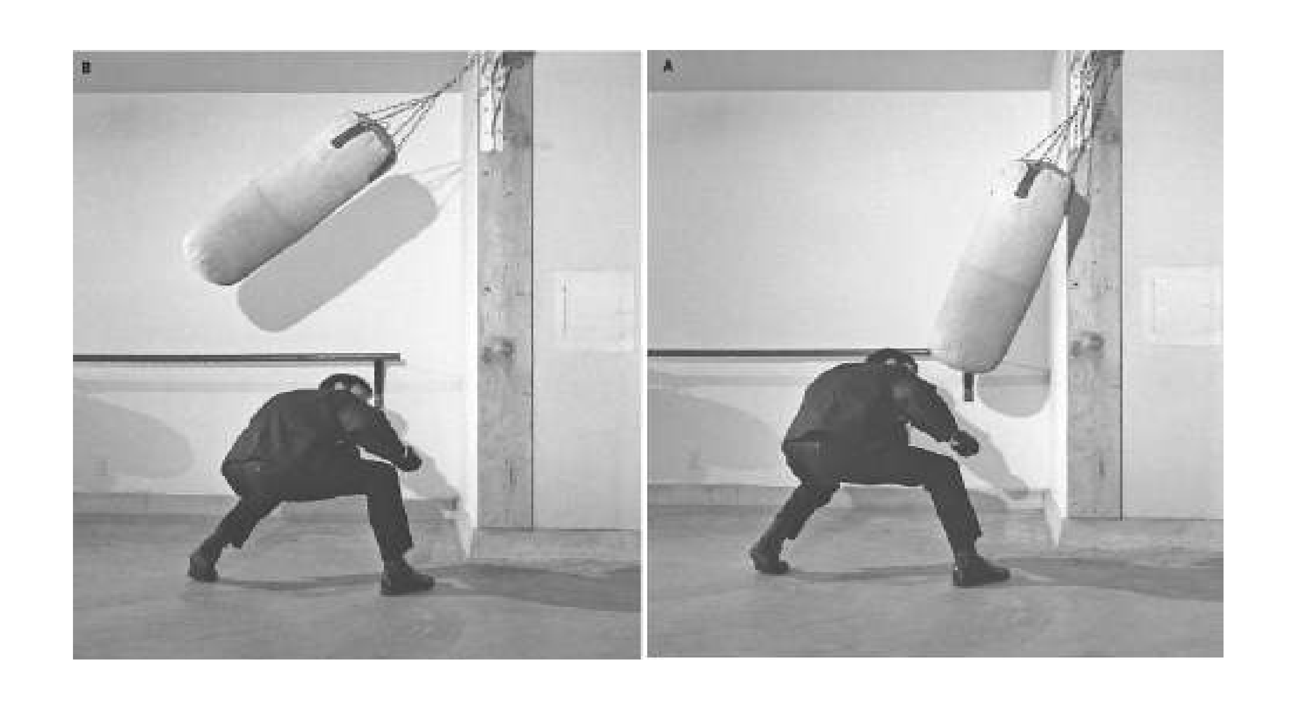
مع كلتا قدميك موازية لها، والقبضة أمام صدرك، والمرفقان معلقان بحرية على جانبيك، قم باللف جسدك في اتجاه عقارب الساعة بقدر ما سيصل إلى كرات قدميك ،على حد سواء يجب أن تنحني الركبتان قليلاً حتى يلتوي جسمك بالكامل. يجب تحول الوزن إلى قدمك اليسرى. لكن قم بالدوران حول كرات قدميك، مع بدء الوركين بشكل مفاجئ، حركة دوارة، ينتقل وزنك بسرعة إلى قدمك الأخرى مثل قدمك الأكتاف تدور تِلْقَائِيًّا بعد الوركين. في نفس الوقت، مثل الجسم يدو، ارفع كوعك الأيمن إلى ارتفاع كتفك فقط حان الوقت لتطبيق ضربة الكوع على الهدف المناسب، الزخم يجب أن يدير جسمك ١٨٠ درجة بحيث يواجه الجانب المعاكس أو الأيسر ، ذلك من المهم جِدًّا أن يدور الوركين قليلاً أمام كتفيك للحصول على أقصى طاقة، يمكنك استخدام قبضة يدك. تراجع بحوالي ٢٠ إلى ٢٥ بوصة من الهدف. الحفاظ على الدقة وضعية الجسم، تأرجح نحو الهدف بضربة مستقيمة ، عند هذه النقطة ، يجب أن يتم محاذاة جسمك بشكل صحيح، يجب أن يكون لديك توازن جيد ويجب أن تكون حركتك سلسة ، مع بدء الوركين بالدوران . يجب أن تزيد قوتك في اللكمات بين ٨٠% إلى ١٠٠ %. تَدْرِيجِيًّا، للحفاظ على توازن جسمك، خاصة بعد الانتهاء من التأرجح، ضع قدمك اليسرى للأمام وقدمك اليمنى العودة (الموقف التقليدى). من هذا الوضع، لف جسمك في اتجاه عقارب الساعة حتى يصبح كتفيك في خط مستقيم مع الهدف ، قدمك الأمامية يجب أن تكون على بعد حوالي ١٥ بوصة. الآن وزنك يعتمد بشدة على القدم الخلفية مع ثني الركبتين قليلاً. كما الوركين تبدأ الحركة، تقوم بالدوران على كرات كلاً القدمين، وجسمك مدفوع إلى الأمام من خلال الزخم من القدم الخلفية. كعبك الخلفي يرتفع كما ينتقل الوزن بسرعة إلى القدم الأمامية مع تسليم اللكم. في عند الانتهاء من الحركة، يتم تقويم ركبتك الخلفية عَمَلِيًّا وكعبك الخلفي مرفوع بالكامل تقريبًا، يمكنك البدء في العمل عليها تنفجر قوتك من خلال ضرب كيس اللكم الثقيل، كما في الصورة أ. هنا، يستخدم بروس لي ضربة الكوع لتطوير حركة وركه، ثم يعمل لاحقًا على لكماته، كما في الصورة ب، الخاص بك خطوتك الأخيرة في اللكم من أجل القوة هي عكس قدمك وضع نفسك في وضعية الحذر، مع وضع قدمك اليمنى في المقدمة، مع ثني ركبتيك قليلاً ورفع الكعب الخلفي، قم بتغيير حركتك الوزن قليلاً على القدم الخلفية للحظة، يجب أن يكون وزنك يضبط لأقل من ثانية لأنه يجب عليك تدوير الوركين عكس اتجاه عقارب الساعة، ولأن وزنك يتحول إلى القدم الأمامية فقط قبل أن تلقي لكمة.

الطعن بالأصابع

لا تحتوي هذه اللكمة المستقيمة على مثل الكثير من القوة مثل الآخرين، الذين يمكنهم الوصول إلى حرية أكبر وأكمل دوران الوركين. ولكن إذا كنت تستطيع إتقان هذه اللكمة توقيت الورك الدوراني، لديك لكمة أكثر فاعلية من ضربة قوية وفاعلة للغاية في نجاح القتال، سيكون سلاحك الأكثر استخدامًا ويمكن الاعتماد عليه مثل تقنيات اللكم الأخرى، من الورق المستهدف يمكنك استبدال المزيد أهداف قوية لتطوير قوتك. استخدم بروس لي أيضًا دمية رأس كذابة، كما في الصورة X ، والتي كانت تم إنشاؤها بدقة للتدريب الانفرادي. الرأس مبطن ومرن خذ ضربات قاسية، ضربة الإصبع الرائدة هي أسرع سلاح مهاجم متاح لك، إنه سريع في الوصول إلى هدفك لأنه يقطع مسافة قصيرة فقط ؛ إنه أيضًا أطول سلاح يدوي يمكنك الوصول إليه، لأنك لثبت قبضة يدك لكن مع مدّ أصابعك، يمكنك إضافة المزيد من البوصة في متناول يديك ، كما في الصورتين ١ و ٢.القوة ليست ضرورية في هذه التقنية لأنك تركز هدفك عليها عيون عدوك، بدلاً من ذلك، فإن أصولك المهمة هي الدقة وسرعة ، اللكمة سلاح تهديد وخطير للخصم لأنه يسبب الكثير من الضرر ويصعب الدفاع عنه، لحماية نفسك من إتلاف أصابعك ، إذا كان يجب عليك ذلك تخطي وضرب جسمًا صلبًا مثل رأس أو عظم عدوك، تعلم كيفية تشكيل يدك بشكل صحيح، قم بمحاذاة طرف يدك، كما في الصورة أ، عن طريق ثني الأصابع الأطول قليلاً للتكيف مع الأقصر والثنية إبهامك للداخل، يجب أن تشبه يدك برمحًا. لتطوير السرعة في ضربة الإصبع، تحتاج إلى قدر كبير من التدريب، وسيكون معظم هذا نتيجة لمبادرتك الخاصة. السرعة تعتمد على اقتصاد الحركة، واللكمة هي إحدى التقنيات التي تكون لديك فرصة التجربة. يجب أن تكون ضربة بالكوع، مثل كل ضربات JKD دفع للأمام دون أي حركة تراجع، إنه مثل الثعبان يندفع نحو فريستها دون سابق إنذار .







" الهروب لأسفل "

يجب استخدام هذا التكتيك بحذر للخدع أوتكون مثل البطة في وقت مبكر جداً، تترك نفسك مفتوحا على مصراعيها لكمة أو الركلة، الخاص بك الدفاع الوحيد هو الحياكة والهروب بسرعة من هذا الموقف، في حين أبق عينيك باستمرار على خصمك وليس على الأرض ، في الصورتين أ وب، يمارس (لي) التكتيك من خلال تأرجح الثقيل كيس. يجب أن تكون معظم خطواتك الجانبية إلى اليسار مقابل غير تقليدية أو المقاتل الأيمن لأنه بعد أن يخطئ، يكون أعزل مثلك قف خلفه، انحرف إلى اليمين إذا كان مقاتلاً تقليدي لكن في jeet kune do ، تضطر أحيانًا إلى تجنب مسارالحركى في إرباك الخصم، الانحراف نحو اليمين يتطلب المزيد مهارة في التوقيت والتصدي، يجب أن يكون توقيتك وحركتك محسوبة بشكل أفضل من الانحراف إلى اليسار، عليك أيضا أن تواجه أسرع لأن الخصم لا يزال يواجهك وهو في وضع جيد .

أوضاع أساسية على الدمية الخشبية









تقنيات أساسية على الدمية الخشبية

" أ "

١- وخز بالأصابع ٢- قبض وضرب ٣- باك ساو و اهتزاز مباشر.

٤- باك ساو بالداخل ومهاجمة الجانب الأيمن للخصم.

٥- لوب ساو.

" ب "

١- باك ساو ٢- لوب ساو ٣ - ظهر الكفة.

٤- لكمة مباشرة على الجزء الخلفي من القبضة (اليسار واليمين).

٥- باك ساو ضد الجزء الخلفي من القبضة.

٦- ضعف لوب ساو ٧- ضربة منخفضة على ظهر القبضة.

٨- ضربة منخفضة على ظهر القبضة مقابل ركلة.

٩- اطرق على الباب الداخلي.

١٠- هزة مباشرة إلى الباب الداخلي.

١١- ضربة منخفضة على ظهر القبضة.

التقنيات الكلاسيكية

" ج "

١- باك ساو ٢- لوب ساو ٣- ظهر الكفة.

٤- هجوم منخفض على الجزء الخلفي من القبضة (اليسار واليمين).

٥- باك ساو ضد الجزء الخلفي من القبضة.

٦- ضعف ساو لوب وظهر الكفة.

٧- لكمة منخفضة على الجزء الخلفي من القبضة، ولف ساو ضد الجزء الخلفي من قبضة.

٨- جوت ساو (اسحب حارس الخصم واضرب).

٩- هجوم منخفض ضد ظهر القبضة ضد ركلة.

١٠- هجوم على الباب الداخلي.

١١- الباب الداخلي مقابل الجزء الخلفي من الكفة المنخفضة.

١٢- ركلة من الداخل ضد الاهتزاز المباشر.

" تقنيات على الدمية الخشبية "

١- يون جيونج (هجوم براحة اليد العمودية) .

٢-Jik cheng (هجوم بقبضة عمودية ؛ يجب إضافة غطاء رغوة المطاط إلى المنطقة المستهدفة من القزم لممارسة هذه التقنية على نحو فعال).

٣ - بونغ ساو (كتلة عالية الكوع) ٤- تان ساو (بلوك مع كف) .

٥- فوك ساو (كتلة بذراع مثنية ومرفق) .

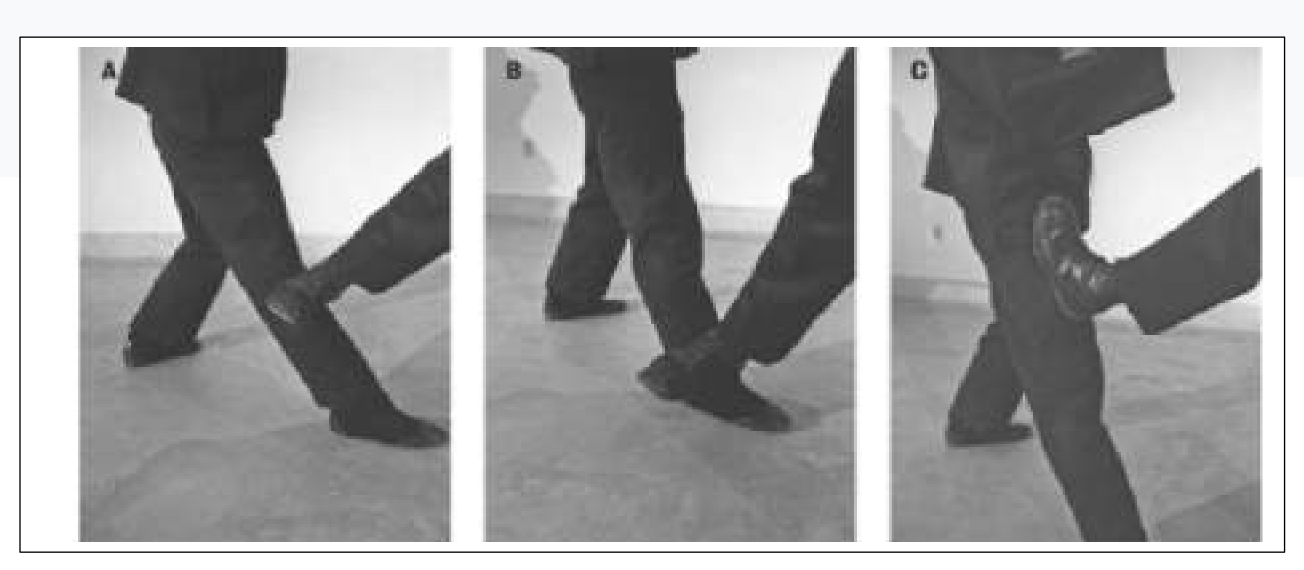
٦- Gong sao (كتلة خارجية مع معصم منخفض) .

" تركيبات تقنية "

١- ركلة إلى الساق مع باك ساو ولكمة مباشرة .

٢- هجوم وخز الإصبع في أسفل الفخذ ضد اللكمة المباشرة.

٣- اركل بالساق الخلفية وخز بالأصابع . ٤- خدع بركلة طعنة بأصابعك ضد الهزة مباشرة .



تقنيات الركل للممارسة

١- تقنيات ركل الجناح تشون الكلاسيكية (على سبيل المثال، الركل بكعب، متخلفة عن ركلات الكعب وركلة الجانب المنخفض مع الحافة قدم).

٢- الركلة العالية المزدوجة (تستخدم فقط لممارسة المرونة وليس في الاشتباكات).

٣- ركلة جانبية منخفضة.

هناك العديد من الأجهزة التي يمكنك التدرب عليها لتطوير الركلة الخطافه، يعد المستهدفه من أكثر العمليات والأقل تكلفة، من وضعية الحماية، اركل الهدف في البداية دون الخروج، احصل على "الإحساس" أو التوازن في وقفتك ومسار قدمك. دفع الانتباه الشديد إلى الركلة الخطافه عند التأثير، ركل تدريجيًا في أشياء أكثر صلابة فى الحقيبة ، كما في الصورةِ A ، والحقيبة الثقيلة. للجمع بين تقنيات اليد والقدم ، استخدم دمية خشبية، كما في الصورة B بمجرد حصولك على موهبة توصيل الركلة الخطافه تلقائيًا، تدرب على هدف متحرك مثل وسادة اللكم، في البداية استخدم واحدة فقط، في وقت لاحق، ادمج الآخر حتى تتمكن من حفر قدمك اليسرى واليمنى .على الرغم من أن مشطك هو بشكل عام نقطة الاتصال في الركلة الخطافه، يمكن استخدام مناطق أخرى من قدمك، مثل الكرة أو إصبع القدم أو الساق. لكن تجنب استخدام إصبع القدم أوالكرة إذا كنت تتجادل حافي القدمين في معظم الضربات، عادة ما تكون الضربات القوية أبطأ من الأخف منها. لكن الركلة الجانبية، وهي أقوى ضربة يمكنك إطلاقها، هي أيضًا ركلة سريعة، إذا تم توجيهها نحو الخط السفلي مثل ركبة الخصم أو القصبة، كما في الصورتين ١ و ٢، يمكن أن تكون سريعة فالركلة الخطافية اعتاد بروس لي القيام بركلاته الجانبية في الخط المنخفض بالسرعة نفسها تقريبًا يلقي بضربة رأسه، كان من الرائع رؤيته يطارده الخصم، الذي كان غير متوازن تمامًا بينما كان يترنح للخلف .


A


1


2

لتطوير ركلة جانبية سريعة، قف في وضع الحماية و تخيل أن الرجل الرائدة لخصمك أمامك، (ب) احتفظ بتركز العيون على وجه خصمك الخيالي وأنت تقدم سلسلة من ركلات الجوانب تتجه نحو الأسفل. فكرة هذا التمرين هي دفع قدمك بقوة ولكن بسرعة، يمكن أيضًا استخدام الدمية الخشبية لممارسة الركلة الجانبية المنخفضة، كما في الصورة (أ)، أو بالاشتراك مع الآخرين اليد أو تقنيات القدم الأخرى، الركلة السريعة الأخرى هي الركلة الأمامية أو الركلة الصاعدة. يتم تسليمها تقريبًا مثل ركلة الخطاف. بدلاً من توجيه ركلة إلى جانب خصمك، بحيث تتحرك قدمك بشكل غير مباشر، فإن الركلة هي تحرك الفخذ بشكل مستقيم لأعلى أو رأسياً، إذا تم استخدامها مع الوركك، يمكنك إنشاء المزيد من الضربة القوية من الركلة الخطافه. لا يتم استخدام الركلة الأمامية كثيرًا في مجال JKD لأن وقفه الحماية لا يسمح بفرص كثيرة لاستخدامه ، لكن ذلك سلاح فعال ضد العديد من المقاتلين الذين لا يحمون منطقة الفخذ جيدا، على الرغم من أن الكرة أو إصبع قدمك يمكن أن يكونا نقطة التلامس في الغالب يتم استخدام مشط القدم والساق، يمكن توصيلها بأكثر بدقة من إصبع القدم أو الكرة، سوف تتحرك قدمك لأعلى بين ساقي خصمك، كما في الصورتين ١ و ٢ من المستحيل تفويت الهدف.في المجال، نادرًا ما يكون لديك فرصة لاستخدام ركلة المقدمة، على سبيل المثال، بعد تجنب هجوم، قد تتمكن من تأرجح خصمك حولك بحيث يواجه ظهره، كما في الصورتين (أ و ب) من أجل تدريبك اليومي، يمكنك التدرب على الركلة الأمامية بضرب الحافة السفلية لكيس ثقيل. يمكن أن تكون أكياس أو كرات خفيفة أخرى معلقة فى السقف ممتازة لممارسة مهارتك ضد جسم متحرك. يمكن استخدام وسادة اللكم أيضًا عن طريق امتلاك زميل لك يمسكها أفقيًا مع راحة يده التي تواجه الأرض، مثل التقنيات الأخرى، الدمية الخشبية تستخدم للتركيبات، كما في الصورة Y ، تحذير لا يمكنك الركل بقوة كبيرة دون المخاطرة بإصابة قدمك.



" الطعن بالأصابع " (biu jee)

عين الطاووس (قبضة بمفصل - قبضة بأربعة مفاصل). ملحوظة. تشوب تشوي وعين الطاووس فعاله فقط عند استخدامها ضد مناطق العظام أو الأهداف مثل العيون والحلق هناك أنواع مختلفة من الهجمات تعتمد على المكان الذي أصابته، والسلاح الذي تستخدمه - سوف تستخدم أصابعك على عينيه. ثم يأتي الهجوم يتم استخدام وخز الإصبع المباشرعندما يحاول الخصم الهجوم برفع يدك عن خط الوسط ، يمكن أن تكون ناجحة أيضا عند استخدامها ضد الخصم الذي يتلاعب أو يتأرجح بجنون، إنها تقنية بسيطة ولكنها عملية جدا؛ ستندهش عندما ترى كيف وخز إصبع بسيط مثل هذا يمكن أن يقطع ويعيق الحركات المتقلبة لخصمك .



" ركلة الخطاف "

إنها ركلة مرتدة جيدة، خاصة ضد هجوم اليد الوخز بالأصابع يتم استخدام وخز الإصبع المباشر (biu jee) عندما يحاول الخصم الهجوم برفع يدك عن خط الوسط ، يمكن أن تكون ناجحة أيضا استخدامه ضد الخصم الذي يتلاعب أو يتأرجح بجنون . إنها تقنية بسيطة ولكنها عملية ؛ ستندهش لرؤية كيف وخز إصبع بسيط مثل هذا يمكن أن يقطع ويعيق الحركات المتقلبة لخصمك .

المهارة في الحركة مهمة جدا في فن القتال، إنك تعتمد عليها في الهجوم والدفاع والخداع والحفاظ على الطاقة، إن كفاءتك في التنقل أو حركة القدم التي تسمح لك بالتحكم في مسافة دقيقة بينك وبين خصمك، الاستراتيجية هو الاستفادة من حركة قدم خصمك خصوصا. قد يعتمد هجومك أو دفاعك على نمط قدم الخصم للتقدم والتراجع، عندما تتعلم نمط قدمه، اضبطه يمكنك بعد ذلك الضغط على(تقدم) أو (تراجع) بما يكفي لتسهيل الضربة، الطول من خطوتك منسقة مع حركة خصمك، الحدس في التحرك إلى الأمام والخلف هو أيضًا حدس عند الهجوم ومتى الدافع. المقاتل الماهر لا يبقى طويلاً في مكان واحد؛ إنه في حركة مستمرة لإرباك خصمه، مما يجعله يخطئ في تقدير المسافة، تحرك الهدف أصعب في الضرب، ومن خلال الحركة، يمكنك التحرك أكثر بسرعة أكبر من الموقف المحدد.

من خلال تغيير مسافة وتوقيت حركتك بشكل مستمر، يمكنك إرباك خصمك. سوف تزعج استعداده ليهاجم أو يدافع، مما يجعله غير متوازن. يجب أن تتدرب على حركة القدمين باللكم والركل، قدم، المقاتل مثل مدفع ثابت بدونها لا يمكن توجيهه على خط العدو، سرعة وقوة اللكمات والركلات تعتمد على قدميك الرشيقة وجسمك المتوازن. يبدو أن المقاتل الجيد مثل "بروس لي " يفعل كل شيء دائمًا .

الراحة والبراعة والنغمة، انتقل إلى خصمه، وسدد ضربة بدون أي جهد وبسهوله نقله خارج النطاق، كان دائما يبدو كذلك تفوقه على خصمه، كان توقيته جيده لدرجة أنه يتحكم حتى في إيقاع الخصم، انتقل بثقة و تنسيق.

من ناحية أخرى، يبدو أن المقاتل الفقير يتحرك بشكل أخرق. لا يستطيع العثورعلى المسافة الصحيحة وإطلاق نواياه، ولا يبدو متفوق أبدا على خصمه. بدلاً من السيطرة على خصمه، فإنه يترك الخصم يسيطر عليه، تتغير المسافة باستمرار بين اثنين من المقاتلين المهرة على حد سواء محاولة البحث عن الموقع الأكثر فائدة، أفضل فكرة هي البقاء باستمرار خارج نطاق لكمة الخصم البسيطة ولكن ليس بعيدًا جدًا بعيدًا لشن هجوم بخطوة قصيرة إلى الأمام، هذه المسافة لا تعتمد فقط على سرعتك وخفة حركتك ولكن أيضًا على سرعة الخصم. في الملاكمة، يقف المقاتلون بالقرب من بعضهم البعض من مقاتلى الدفاع عن النفس لأنهم يستخدمون أقدامهم للركل، الساق أطول من الذراع، لذلك فإن مقاتلى الدفاع عن النفس لديه مدى أطول من الملاكم .

"المسافة فى القتال"

في الجيت كون دو، هناك ثلاث مسافات مختلفة في القتال . بشكل عام، يتم استخدام المدى الأطول عندما لا تعرف مدى براعة الخصم أو نيته، كما في الصورة (١)

"بشعور" أو"اختبار" له، في الدفاع، من الحكمة البقاء بعيدًا جدًا بدلاً من الاقتراب الشديد من خصمك، لكن في صراع طويل، أنت كذلك آمن فقط عن بعد إذا تمكنت من التفوق على خصمك السرعة وخفة الحركة . حتى لو كنت سريعًا ، من الصعب تفادي ضربة إذا كنت قريبًا جدًا خصمك. عادة ما يكون لدى الشخص الذي يبدأ الهجوم ميزة في الأحياء القريبة، لكن مهاجم لا يستطيع التصدى بشكل صحيح لن تنجح المسافة البعيدة، حتى لو كان دقيقًا وسريعًا وجيدًا التوقيت واستخدام اقتصاد الحركة .

بمجرد أن تعتقد أن خصمك لديه "شعور"، فإنك تتحرك أقرب إليه، إلى مسافة متوسطة كما في الصورة (٢) من هذه المسافة ، يمكنك أن تكون خارج نطاقه ، ولكن قريبًا بما يكفي لإطلاق هجوم .

إنها مسافة آمنة إذا كان بإمكانك أيضًا تطبيق التوقيت المناسب، المقاتل الماهر سوف يناور لإغراء خصمه لتقصير الفجوة أو المسافة حتى يكون الخصم قريبًا جدًا لتجنب هذا الفخ . تسمح لك هذه المسافة المتوسطة أيضًا بتجنب أي ضربة سريعة تراجع أو انفجار إلى الوراء .

لكن لاستخدام هذه الاستراتيجية الدفاعية بشكل مستمر ليس دائمًا عمليًا لأنها تحرمك من الهجوم المضاد أو تسليم الهجوم الخاص بك. في جيت كون دو ، أنت تتراجع بعيدًا بما يكفي لتفادي الضربة، لكنك تبقى قريبًا بدرجة كافية لهجوم مضاد. عادة ما يكون القتال من مسافة قريبة نتيجة لهجوم (أ) أو هجوم مضاد. من الصعب الدفاع عن هذه المسافة، ما لم يكن لديك بالفعل محاصرين أذرع خصمك. بالتأكيد، الميزة هي أن الشخص الذي بدأ الهجوم. على مسافة قريبة ، كما في الصورة ٣، المقاتل ذو الخبرة من يديه سوف يخدع الراكل، ومع ذلك ، فإن مقاتلى الدفاع عن النفس، على عكس الملاكم ، يحتاج إلى توخي الحذر من الضربات. من المرفقين والركبتين والرأس وما إلى ذلك في قتال قريب المدى، يجب عليك أيضا أن تكون على دراية بفرصة رميه أو صراعك على الأرض .

في الملاكمة، يجد المقاتلون صعوبة في الاقتراب، وبمجرد أن يصبحوا كذلك، يصعب عليهم البقاء هناك. في فنون الدفاع عن النفس، لأن القدمين تعملان، يكون إغلاقها أكثر صعوبة في الملاكمة. ولكن بمجرد اقتراب المقاتلين، تقاتل أو تتطابق ينتهي بسرعة لأن مقاتلى الدفاع عن النفس لديهم الكثير من التكتيكات الهجومية يمكن استعمالها في القتال عن قرب.

من الضروري أن تشل حركة قدم الخصم بوضع قدمك بجانبه، كما في الصورة . يجب أن يتم الإجراء تلقائيًا لأنه في هذا المدى القريب، سينصب تركيزك بشكل كبير على تقنيات يدك.

~~~~~~

" الاسترخاء والمتابعة "

الاسترخاء ضروري لسرعة اللكمات الأكثر قوة.

دع لكمتك تنفصل بسهولة؛ لا تضغط القبضة حتى لحظة التأثير والوصول .

يجب أن تنتهي كل اللكمات بضربة حادة "عدة سنتيمترات خلف الهدف".

في هذا الطريق تؤدى مزايا اللكمة القتالية

~~~~~~

١- أسرع: أقصر مسافة بين نقطتين هي الخط المستقيم.

٢- أكثر دقة: "تختار الدورة الأكثر مباشرة"، وبالتالي هناك أقل فرص الفشل وهي أكثر أمانًا من اللكمات الأخرى .

٣- الرصيد أقل توزيعًا: أكثر أمانًا. ٤- أقل ضررا على يدك.

٥- ضربات أكثر تكرارا: يمكن القيام بالمزيد من الضرر.

٦- يقلل من فرص الضياع لأن الخصم لديه وقت أقل للحظر، لكمة مباشرة منتظمة





" Backfist "

لكمة غير مخططة واحدة من السمات المميزة التي تميز بها الجيت كون دو، عن غيرها الأنماط الكلاسيكية فى الكونغ فو والملاكمة هي التي أدرجها بروس لي، الجوانب غير الخطية للمبارزة. من خلال اعتماد جزء من قدميه وتطبيق مبدأ دفع اليد أمام جسدك هو كذلك يكاد يكون من المستحيل تفادي أو منع اللكمات السريعة مثل ضربة اللكمة بظهراليد، backfist المفهوم الكامن وراء ذلك هو أنك إذا بدأت لكمة دون أى تحذير مسبق مثل شد كتفيك أو تحريك قدمك أو الجسم، الخصم لن يكون لديه الوقت الكافي للرد. عندما يرى لكمة قادمة - أي إذا رآها - سيكون الأوان قد فات بالنسبة من منعها أو تجنبها، في الواقع، فإن اللكمة تقوم بالفعل بالاتصال، و تعود اليد إلى الوراء عندما يتجه جسمك إلى الأمام. هذا هو بالضبط حركة المبارز الذي يدفع للأمام ولا يتحرك، إلى الأمام حتى يتم سحب يده. إذا قمت باللكم في وقت واحد، بحركة بسيطة لقدميك أو جسديًا ، فقد أرسلت برقية أو حذرت خصمك، السر في هذه الحركة غير الخطية هو إرخاء جسدك وذراعيك لكن اجعلهم ينسجون في حركة طفيفة، أخرج يدك بشكل فضفاض حتى لا يتوتر كتفيك، وتقبض يدك على الفور قبل الاتصال أثناء التقاطه. عليك أن تحافظ على "وجه البوكر" أثناء ذلك مواجهة خصمك، فقد يحدث ارتعاش أو تعبير طفيف على تعبيرات وجهك من أطلاق نيتك وتحذير خصمك.

" مهارة في تقنيات اليد "

المهـارة في اللكـم لا تعنـي فقط توجيـه الضربـة وضـربة الاستهداف. الدقـة والسـرعة واللكمـات القوية هي أيضًـا جـزء من تقنية اللكـم. تشمل العناصرالأخرى ووضع جسمـك عندمـا يتم تسليـم اللكمة، تتحرك مسار اللكمة إلى الأمام، وكذلك العودة والطريقـة التي يتم بهـا إلقاء لكمتـك، الأكثر استخدامًـا والأكثر أهميـة في " jeet kune do" هى تأدية اللكمة المستقيمة. إنـها لكمة سريعة لأنـها تقطع مسـافة لفترة قصيـرة فقط؛ إنهـا لكمة دقيقـة لأنها تتقدم بشكل مستقيـم. أنه يتـم إلقاؤها أيضًا بأقل جهد وبالتالي لا تزعج رصيدك .



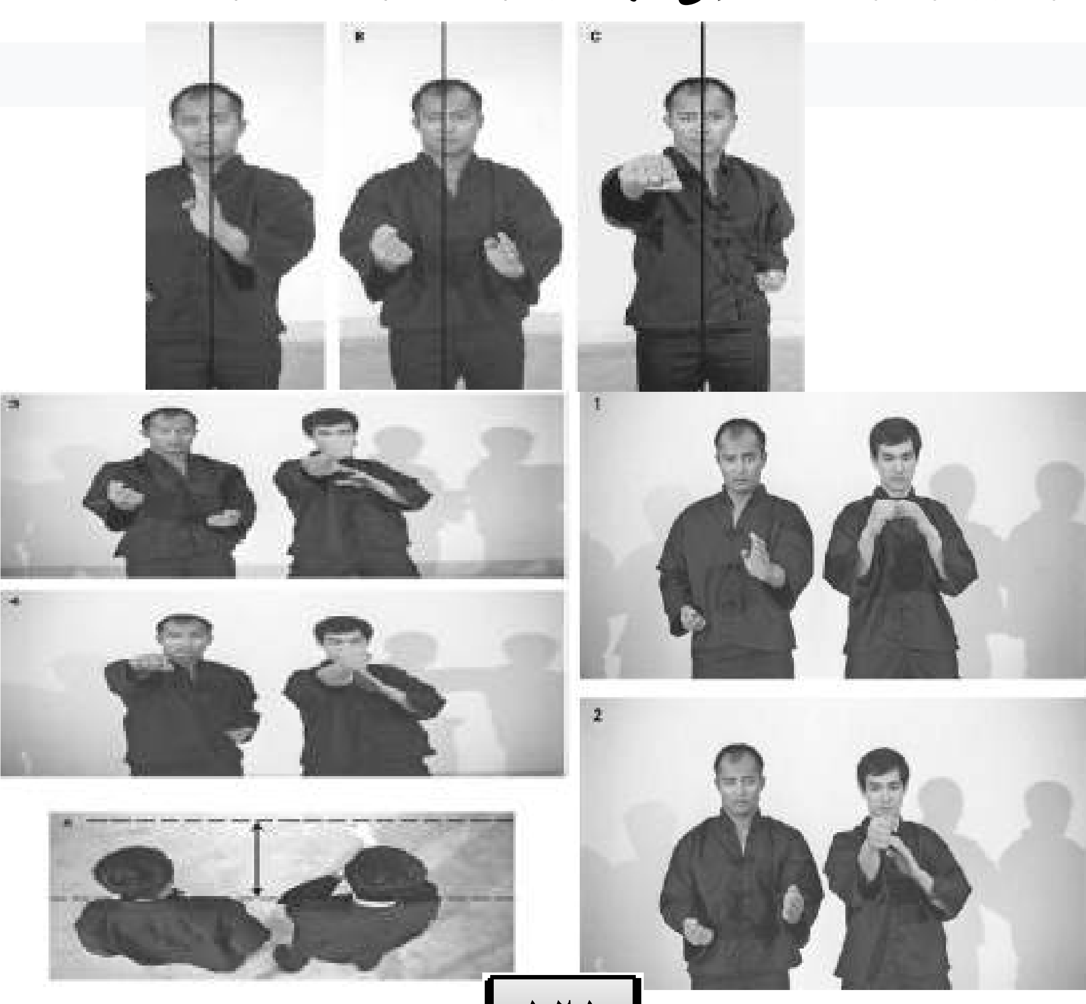






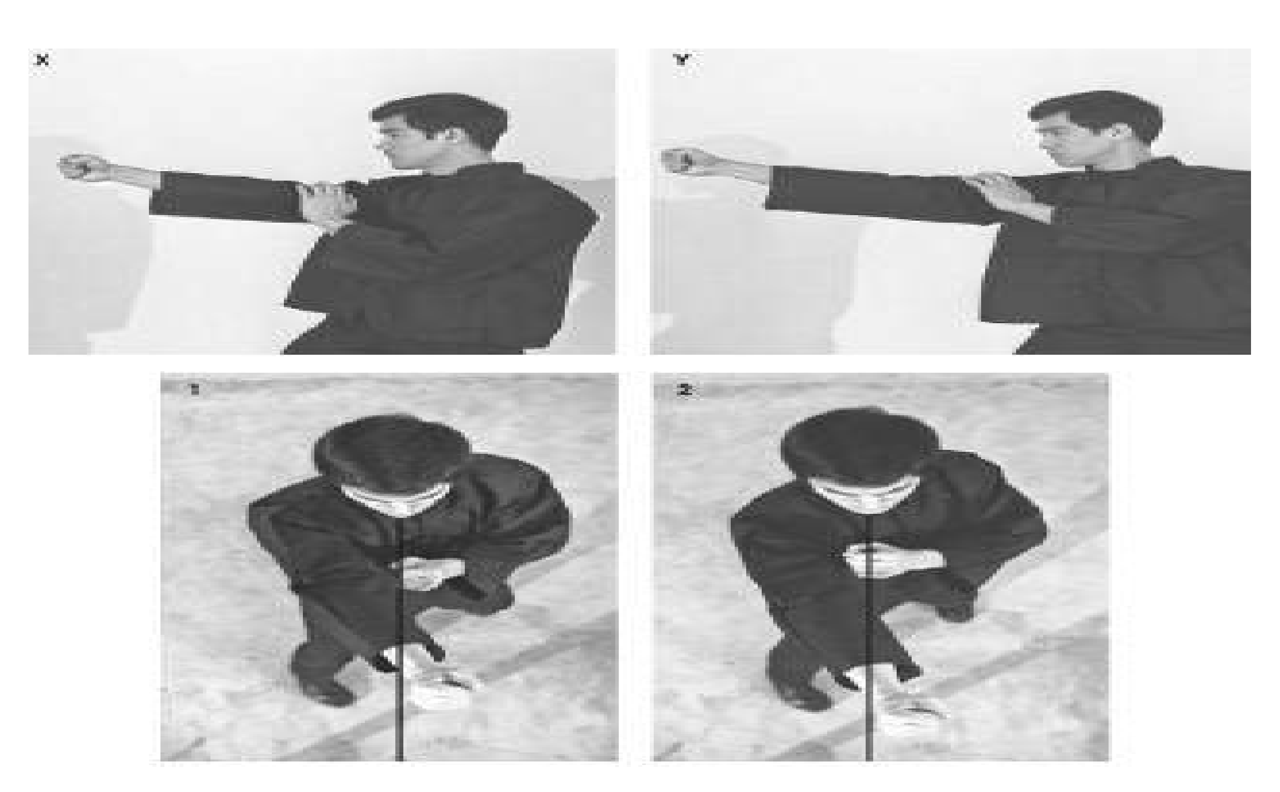
يتم إطلاق اللكمة المستقيمة الرئيسية من وضع الحماية، ويجب أن يكون مسار اللكمة خطًا مستقيمًا أمامك الأنف، كما في الصور- باستخدام أنفك كنقطة إرشادية. تتمثل إحدى المزايا الكبيرة لتسليم JKD تؤدي لكمة مستقيمة ولا تزال مغطاة جيدًا جسمك محمي، وأنت أيضًا في وضع يسمح لك بالتعافي بسرعة من الخطأ بالمقارنة، النظام الكلاسيكي تبدأ اللكمة من الورك و يعرض هذا القسم للهجوم، كما في الصورA وB وC. عندما تكون لكمة كاملة، وتنتهي في جانب واحد من الجسم والجزء الآخر من الجسم، وخاصة الوجه، عندما يتم السحب من الورك، كما في الصورة C.*

في الصور من ١ إلى ٤، ستلاحظ الفرق في التسليم بين النظام الكلاسيكي (يسار) ونظام (JKD يمين) في نظام JKD انظر في الصورة ١، تحمي اليدين الوجه وكل من القسمين الأيمن والأيسر من الجسم بالتساوي، بينما في النظام الكلاسيكي، فقط الجانب الأيسر من الجسم محمي، في الصورتين ٢ و ٣ ، مقاتل JKD لديه إلقاء اللكمه بالفعل، بينما لا يزال المقاتل الكلاسيكي في معالجة. توضح الصورة ٤ أين تنتهي الضربة فيُكلاً النظامين. في الصورة أ، لي (يمين) يوضح من موقف الحماية أن المسافة قصيرة يجب أن تسافر لكماته مقارنة بالمصمم الكلاسيكي. على ما يبدو، هذا أيضًا هو سبب وصول لكماته إلى الهدف بسرعة أكثر من الأخر .





احتفظ بقبضة يدك بشكل عمودي بدلاً من أفقيًا مثل النظـام الكلاسيـكي، لكمـة lee في عـرض عيـن الطائـر، كما في الصورة ب، يتـواصل مـع خصمه، ولكن لكمـة الخصـم ، حتى تمتـد بالكامل، تقصر . ميزة JKD على التـوالي هي أنه يمكنك إضافة ثلاثة بوصات أو أكثر في متناول يدك. في jeet kune do ،الصدارة القصيرة المستقيمة، كما في يتم استخدام الصورة X ، والقتال الطويل المستقيم، كما في الصورة .Y القصير تستخدم للقتال القريب والطويل للمسافة المتوسطة، في الصورة X ، يضع lee يده اليسرى على ذراعه اليمنى ليوضح كيف يكون ذلك أكثر بكثير يمكن أن يديرها على المدى الطويل، كما في الصور .



يجب دائمًا رفـع اليد الخلفيـة أو الحاميـة عالياً لحمايتك الجزء العلوي من الجسم من هجوم مضاد. اليد الخلفية تفعل معظم الحماية وهى مكمله لجهة أخرى ،

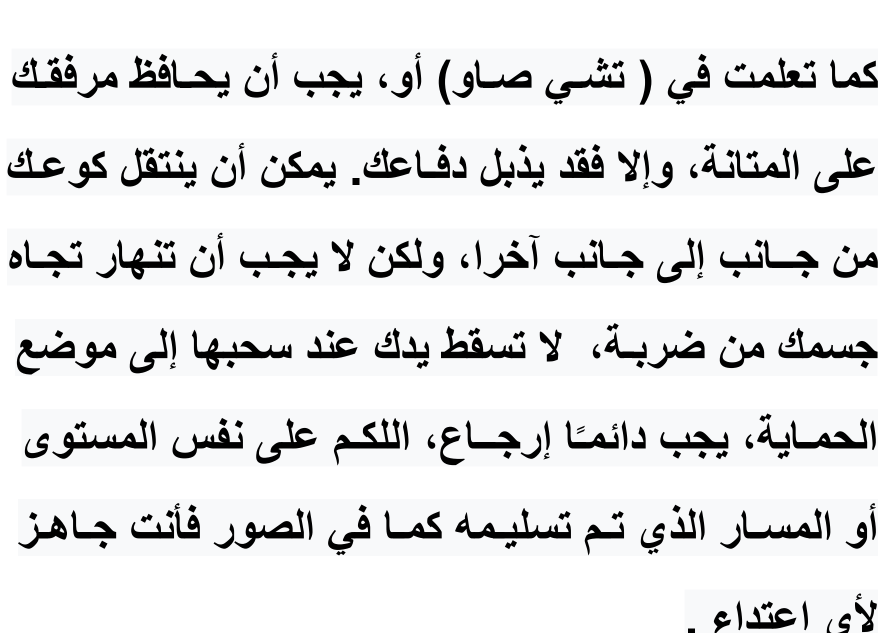
إذا كانت إحدى يديك تلاكم، يجب أن تعود الأخـرى لحمـاية الجسم أو شل حركـة ذراع أو أذرع الخصم ضد الرد، يجب أن يكون هناك دائمًا، ارتباط بالخط المكشوف أو المنطقة غيرالمحمية. ويجب أن يكون كذلك كن في وضع تكتيـكي للمتابعة. اللكـم على التـوالي في الصـور من ١ إلى ٥ ، يـوضـح " لي" وكيف يفعل ذلك من منظور شـامـل يلقي مجموعـة عبارة عن لكمـة يمنى، ويتبعها مع اليسرى وينـهيها بحق لاحظ تزامـن يديه أيضًا. في هذا الرسم التوضيحي الثاني، كما في الصور١ و ٢ و ٣ ، عند القيـادة ليتم حظر اللكمة، يلقي ضربة مباشرة أمام أنفه، الذي يصد لكمـة الخصم بينـما يتقدم مبـاشـراً نحوه عين الخصـم إن الحفاظ على التوجه "المركزي" له ميزة كبيرةعندما يتـم إلقاء اثنـين من اللكمات في نفس المسـار في وقت واحد ضد بعضهم البعض.











كما تعلمت في (تشـي صـاو) أو، يجب أن يحـافظ مرفقـك على المتانـة، وإلا فقد يذبل دفـاعك. يمكن أن ينتقل كوعـك من جـانب إلى جـانب آخرا، ولكن لا يجب أن تنـهار تجـاه جسمك من ضربـة، لا تسقط يدك عند سحبها إلى موضع الحمـاية، يجب دائمًا إرجــاع، اللكم على نفس المستوى أو المسـار الذي تـم تسليـمه كمـا في الصور فأنت جـاهز لأى اعتداء .







في رسم توضيحي آخر، يحول Lee كتلة من قبل خصمه إلى a لكمة بظهراليد عندما يتراجع الخصم عن يده لرمي لكمة أخرى، كما في الصور ١ و ٢ و ٣ إذا استخدم الخصم يده اليسرى شل حركة اليد اليمنى، كما في الصورة ١ ، ويلقي بلكمة على الجسم من ناحية أخرى، يمكنه إبقاء lee في وقفة دفاعية. لكن الطريقة الكلاسيكية سحب يده إلى وركه أعطت lee الفرصة تحويل كتلة إلى سلاح هجومي، كما في الصورة ٢ الخصم يتم إيقاف الضربة الثانية بسهولة بواسطة يد Lee الخلفية، كما في الصورة ٣، عادة سيئة أخرى يطورها بعض المقاتلين هي إسقاط يدهم الخلفية وسط تبادل الضربات، كما في الصور X و Y ، في الصورة X، Lee يستفيد من مثل هذا الخصم عن طريق تمرير اللكمة والرد بضربة إصبع المقاتل في حلقه، يمكنك أيضًا الاستفادة من خصم يفتقر إلى القرار السريع، ينوي أن يلقي لكمة ولكن بعد تمديدها إلى منتصف الطريق، هو يسحب يده إلى وضعية الحماية. لحظة خلال عمله الغير حاسم، يمكنك الاستفادة من عمله من خلال إطلاق دفع النارعلى التوالي ، خاصة إذا كان قد اتخذ بالفعل خطوة إلى الأمام .

هناك المقاتلون الذين ينخرطوا باستمرار ثم ينسحبوا عشوائيا. سوف يتواصل أو يتلامس مع يدك، و بدلاً من إبقائه هناك، قم بإنزاله أو انجرفه إلى الخط المقابل، مما يؤدي إلى إنشاء فتحة لوجهه سريعة ومستقيمة، في اللكم الثقيل، تصبح ذراعك سلاحًا بمعصمك، مما يجعلها قطعة صلبة مثل العصا، الساعد هو المقبض و القبضة هي العقدة، كما في الصورة A ، القبضة محاذاة مع الساعد ولا ينحني عند الرسغ، عند الانتهاء من اللكمة، يجب أن يكون الإبهام المشدود لأعلى. قبضة يدك تتحرك دون انحراف، وتشير مفاصل الأصابع إلى اتجاه حركة جسمك عند اللكم بيدك، قم بتغيير موضع رأسك لحمايته من العداد، اجعل خصمك يخمن. فحركتك إلى الأمام، يظل رأسك مستقيماً عدد بوصات خلال الأيام الأولى، ولكن بعد ذلك يتغير رأسك وفقًا للوقفة .









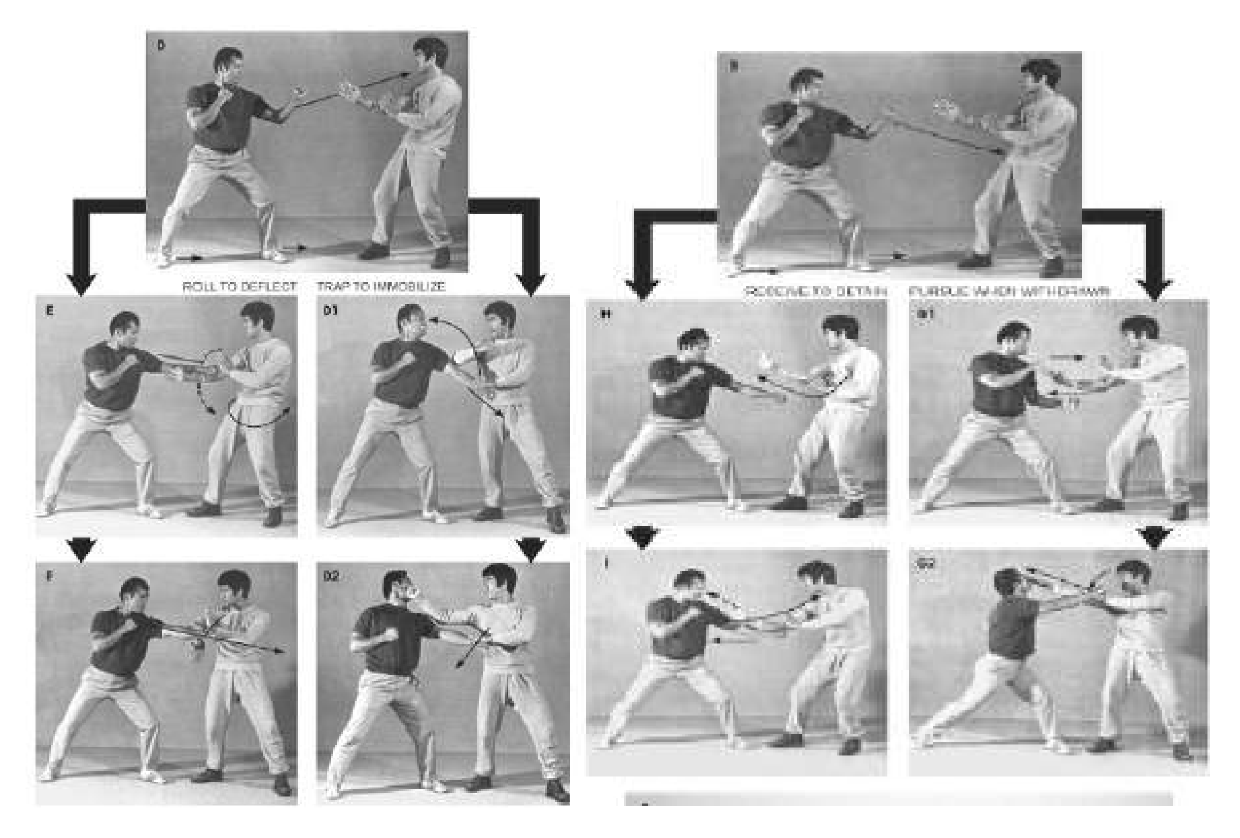


تكتيك آخر هو الخدع قبل أن يؤدي إلى تقليل أي ضربة مضادة، لكن اجعل كل شيء بسيطًا؛ لا تفرط في التمويه أو حركة الرأس، في كثير من الأحيـان، يمكنـك مفاجـأة خصمـك بتقـدم مزدوج بسبب قد تعطل الضربة الثانية توقيتها وتمهد الطريقة للمتابعة، يحاول المقاتل أحيانًا وضع الكثير من وزن "الجسم" في لكمتـه، وبالتالي، فإن الضربة تصبح لكمة دفع، والتي تفتقر إلى قوة تأثير قوية، لكي تكون فعالة، يجب أن تكون لكمة دائمًا يتم تسليم ذراعيك وكتفيك، قبضتك تشد فقط مباشرة قبل الاصطدام. لا ينبغي إطلاق اللكمات من a حركة الرياح . بعض المقاتلين لديهم وقفة جيدة، ولكن بمجرد استعدادهم لذلك الهجوم، يتركون أنفسهم مفتوحين على مصراعيه ، كما في الصورة Y، يتطورون هذه العادة السيئة بموقف تدريب سيء، كما في الصورة Z ، متى التدرب على الحقيبة الثقيلة، حافظ دائمًا على الشكل الجيد، كما في الصورة، اجعل زميلك شريكك ينتبه جيدًا لأخطائك.

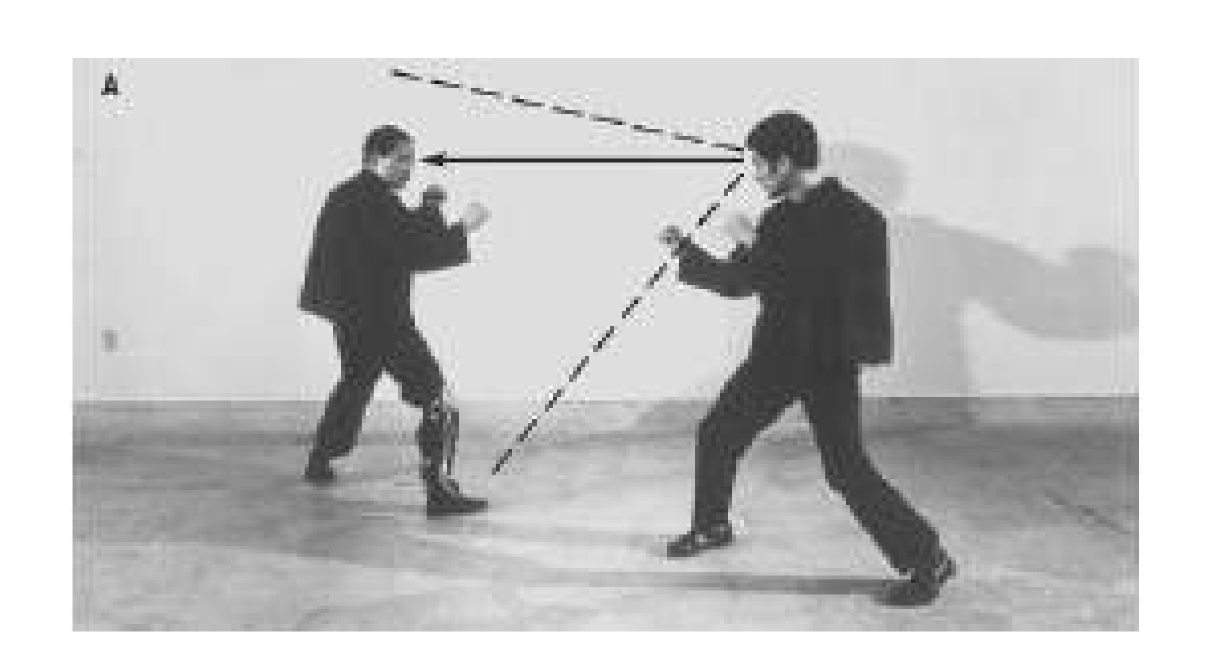
على الرغم من أن lee دائما يتخذ وقفة الجيت كون دو على أهبة الاستعداد ، كما في الصورة Y، يقف عن قصد في وينج تشون الجناح المعدل الموقف، كما في الصورة أ، من أجل توضيح تطور الجناح ،تقنيات وينج تشون في الجيت كون دو تفعل بجسده يميل قليلا إلى الوراء، يغرق وركيه نحو الأرض، على عكس المصمم الجناح تشون الذي يواجه يتبنى Lee خصمه بشكل مباشر وقفة القتال الصحيحة.

بينما يقود الخصم لكماته نحو وجهه، كما في الصورة ب، Lee ، برد فعل سريع وترقب، ينتقم بضربة إصبع بواسطة باستخدام مبــدأ خط الوسط، يخترق توجه Lee مباشرة إلى عين الخصم وصد ضربة في نفس الوقت، كما في الصورة C.

في الأسلوب السابق، فشل خصم Lee في تسليم البوابة الداخلية لكمة ولكن Lee ناجح، والسبـب هو أن هذه التقنية ليست فقط يعتمد على التنفيذ ولكن أيضًا على شدة تدفق الطاقة لديك، في الصور A و A1 و A2، يستخدم الخصم تقدم Lee الأيمن، لكن Lee يحرره بسرعة بحركة صغيرة عكس اتجاه عقارب الساعة، كما في الصورة A1 ، ثم يقوم بتحريك وركيه إلى يساره بينما يرمي في نفس الوقت a لكمة لليمين في وجه خصمه، كما في الصورة A2. ضد الخصم الذي يضرب ويحاول الضغط على حمايته، يستخدم Lee مناورة الدحرجة والفخ، كما في الصور D إلى D2 والصور D إلىF في الصورة E، يستخدم الخصم ساعده لضرب الضغط على يد Lee اليمنى لأسفل،Lee يبقي يده الخلفية عالية لحماية ولف ذراعه بسرعة لفك الارتباط، كما في الصورة .F الصورة H ،e يواصل تدفق طاقته والاحتفاظ بوقفة الكوع الثابت و يغير وزنه إلى القدم الأمامية، ثم سرعان ما قام بحبس توزيع الورق الأمامي للخصم بيده الخلفية، كما في الصورة D1 مرة واحدة في يد الخصم ثابتة، كما في الصورة D2، يسلم Lee بسرعة لكمة .backfist



يوضح Lee طريقة دفاعية ومناورة تلقي ضربة ثم ملاحقتها أو مواجهتها متى يتم سحب اليد، عندما يسلم الخصم A لكمة، يتراجع Lee قليلاً ويقود خصمه لكمة بيده القتالية تمنعه من الاختراق كما في الصور H و .I عندما يسحب الخصم يـده لإلقاء لكمة أخرى، كما في الصورةG1 ، (Lee) يقاوم بسرعة بضربة، كما في الصورة G2، باستخدام مؤخرته يد لإيقاف اللكمة الثانية؛ لكن في القتال ، يجب السيطرة على رد الفعل هذا سيؤثر على دفاعك وكذلك هجومك المضاد، اللحظة الخاص بك العيون مغلقة، لا يمكنك الرد بسرعة كافية لمواجهه لأنك قد لا تعرف مكان خصمك فى المراوغ. ثانيًا ، خصمك يمكنك الاستفادة من عيوبك عن طريق التظاهر بالهجوم، هو يستطيع تزييف لكمة، وبينما ترمش، يمكنه أن يطلق ضربة على عينيك المغلقة، عادات سيئة قد تسبب لك الأذى، واحدة من أكثرالعيوب الشائعة للمبتدئين هي أنه يميل إلى فتح فمه بينما في خوض تبادل الضربات، أو قد تضطر إلى التنفس من فمك بذلك يكون خارج الشكل؛ عندما يكون فمك مفتوحًا، يمكن بسهولة كسره بضربة مباشرة، كما في الصورة A سمة خطيرة أخرى وهي أن تخرج لسانك، كما في الصورة B تعلم أن تغلق فمك في القتال بغلق الأسنان معا بقوة، عض على قطعة المطاط بالفم لمنعه من الخروج ، حتى بعد الضربة الشديدة، احم يديك ومعصميك باللكم بالشكل صحيح، لكمة مع القبضة من خلال شد أصابعك بإحكام ولف إبهامك فوقها بشكل مريح حتى لا تتمكن من كسرها، لأن المفاصل هي أصعب جزء من قبضة يدك، ليس أصابعك، امنع أي فرصة لحدوث التواء معصمك عن طريق إبقائه في وضع مستقيم حازم عند اللكم .



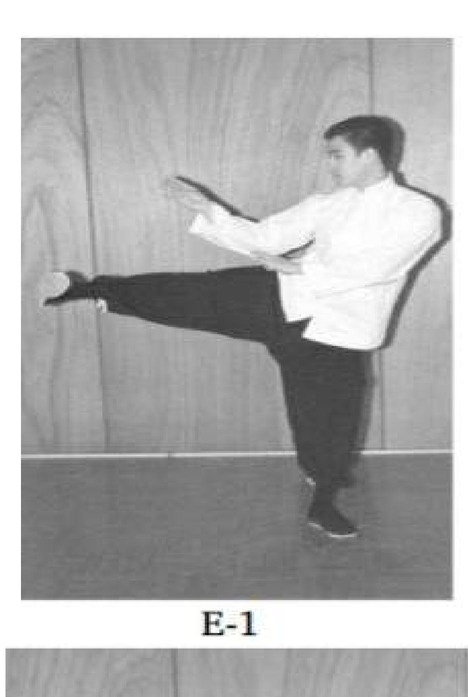
" أكثر من مهاجم "

عندما تكون محاطًا بمهاجمين أكثر.لتطوير الرؤية المحيطيـة، ركـز عينيك على هيكل بعيـد، مرتفع أو عمود، ثم قم بتوزيع بصرك حتى تتمكن من ذلك رؤية الهيكل بوضوح ولكن أيضًا البيئة الضبابية المجاورة له. لاحظ أي حركات من جانبي عينيك في التدريب، اعمل مع ثلاثة أشخاص أو أكثر وانشرهم، يكونوا زملاء لك يبدو أن العيون تركزعلى الشخص الموجود في المنتصف، لكن بصرك كذلك في الواقع عليهم جميعًا ، عندما يتحرك أحدهم، بعض الشئ، تنادي باسمه .ضد خصم واحد ، يجب أن تكون عيناك مثبتتين على عينيه ، ولكن عينيك يجب أن تشمل رؤية جسده بالكامل كما في الصورة A . يجب أن تكون رؤيتك للمجال أكثر شمولاً عند التركيزعلى مسافة أبعد، وعندما تركزبصرك أقرب ، يصبح مجالك أصغر. ضد الفرد من الصعب اتباع حركة يده - على الرغم من أن يديه أقرب إلى عينيك من رجليه - لأن اليدين تتحرك يصورة أسرع من قدميه .

" مهارة في الركل "

على الرغم من أن اليدين تعتبر من أهم الأدوات إلا أن القدمين يمكن أن يكون جزءًا حيويًا لا يتجزأ من استراتيجيتك العامة في القتال، على سبيل المثال، القتال ضد ملاكم ذكي ، من المفيد لك استخدام القدم طوال الوقت أو معظمه. الملاكم لا يعرف أي دفاع ضد الركلة، فى هذة الناحية يكون ضعيف، خاصة في منطقة الخط المنخفض حول الفخذ والركبة، تتمثل الاستراتيجية في استخدام قدميك والابتعاد عن قبضتيه، هذا يكون من الممكن لأن الرجل أطول من الذراع، إلى جانب ذلك، صحيح عادة ما يكون إيصال الركلة أقوى من الضربة . في الجيت كون دو يكون الخط الأول للهجوم أو الدفاع هو الركلة الجانبية لساق أو الركبة لأن تلك الأهداف هي الأقرب إليك ولأنها مكشوفة ويصعب حمايتها، علاوة على ذلك، أنت في مأمن المسافة في تسليم الركلة، والتي يمكن أن تشل خصمك بها ضربة واحدة. اعتاد بروس لي على تطبيق هذه الركلة المنخفضة مثل ضربة بالكوع، كانت ركلته سريع جدًا بحيث يمكنه توجيه عدة ضربات في الثانية. للقيام بالركلة الجانبية المنخفضة من وضعية الحماية، كما في الصورة ١ ، حرك قدمك اليمنى أو قدمك إلى الأمام حوالي ثلاث أو أربع بوصات أثناء قيامك اجلب قدمك الخلفية للأمام على الفور، خلف القدم الأمامية مباشرة.

ثم ارفع قدمك الرئيسية في نفس الوقت، كما في الصورة ٢، وقم بتسليم قدمك المنخفضة ركلة جانبية عن طريق دفع قدمك بشكل غير مباشر ولف الوركين بقوة، كما في الصورتين ٣ و ٤. تعلّم أن تبقي جسمك بعيدًا عنك، يصل الخصم من خلال الانحناء عنه وليس في وضع مستقيم ، كما في الصور.


E-1

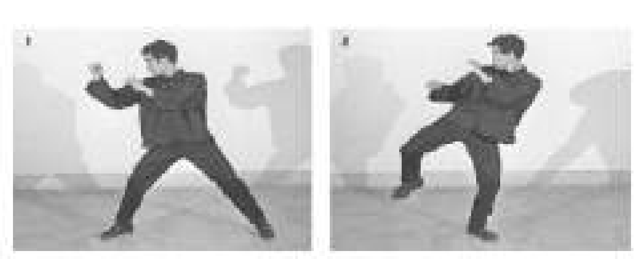

E-2


E-3


E-4


E-5


E-6





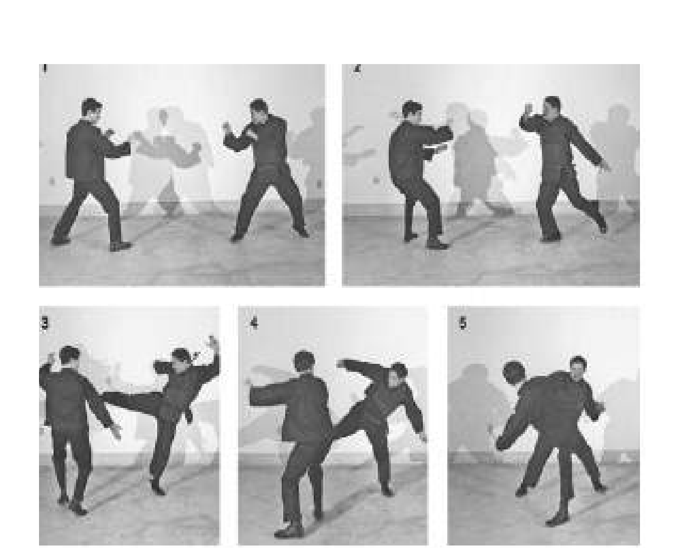




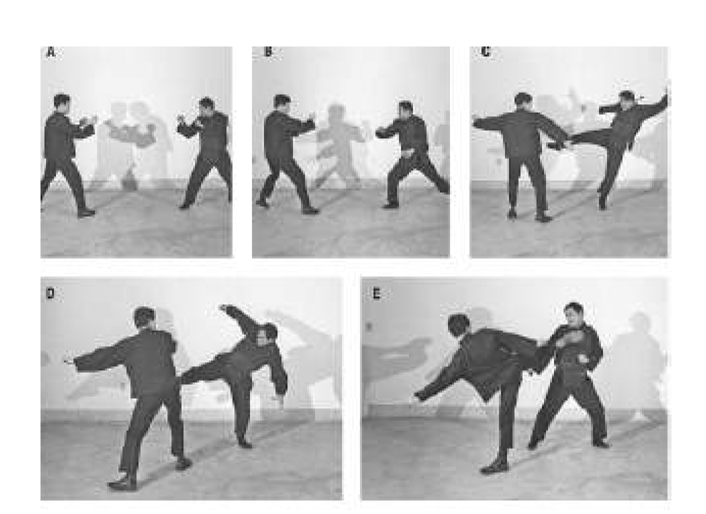
في الصور ١ و ٢ و ٣، يتجنب (لي) الركلة الجانبية عن طريق الالتفاف عليها حق. لاحظ أنه في الصورة ٣، يستخدم يده اليمنى لحماية جسده إذا يجب أن يخطئ في الحكم علـى الضربة. في الصورتين ٤ و ٥، (لي) في حالة ممتازة وضع لتسليم ركلـة إلى منطقة الفخذ .في كثير من الأحيان ، يكون هجوم خصمك شديدًا لدرجة أنه ليس كذلك على استعداد لحماية نفسه بعد الخطأ. بشكل عام، هـو عرضة للهجوم على الرأس والجسم، في الصور A و B و C ، يندفع الخصم على (لي) مع ركلة جانبية. يتخطى (لي) بسرعة إلى يمينه في النهاية لحظة لتجنب الركلة. ثم يقوم بالـرد، كما في الصور D و E ، بواسطة استخدام ركلـــة خطافية عاليـة في وجه الخصم، دقة الحركة ضرورية في حركة قدمك، خصـوصا فـي انحرف إلى يمينك، يجب أن تتحرك في اللحظـة المحـددة وتترك الضربة تأتى إليك فقط. إذا تحـركت مبكرًا جدًا ، فلا تعطي للمهاجم الوقت لتغيير تكتيكه .

من الأفضل ألا تتأخر عن المهارة، لكن عليك أن لا تتحرك بعد فوات الأوان وتضرب، الحركة في دقة تعني التحرك بتوازن، بعد تجنب الضربة، يجب أن تكون مستعدًا دائمًا للدفاع ضد هجوم آخر أو كن مستعدا للمواجهة، لا يمكن تحقيق الدقة إلا بساعات من التدريب، أثنــاء تحريك قدميك لتأمين المسافة المناسبة، استخدم إيقاع مكسورًا يربك خصمك من على بعد، كن على أهبة الاستعداد .

موقف للتحرك بسرعة وسهولة عند ممارسة المهارات الهجومية والدفاعية، يجب عليك دائمًا أن تتدرب على طريقة الجمع بين حركة القدمين معاً ، بغض النظر عن مدى بساطة ملف تقنيات اليد أو القدم، يجب عليك مزامنتها أثناء التقدم والتراجع، في النهاية سيتطورهذا النوع من التدريب لديك الإدراكك الطبيعي للمسافة والقدرة على التحرك بأمان .



تدرب على تحريك قدمك للأمام بخطوات ٢٥ سم، وبعد ذلك مباشرة قدمك الزائدة إلى الأمام بنفس المسافة بمجرد أن ينتقل وزنك إلى القدم الأمامية. رأسا على عقب، كمساعدة إضافية لاكتساب القدرة على الحركة، تدرب على الحركة من وزنك الذى يعود إلى القدم الخلفية ثم كرر العملية؛ استمر بهذه الطريقة حتى تتقن حركتك، بعد الحصول عليها، يمكنك البدء في استخدام لعبة أرجل في اتجاهات مختلفة، مع التأكد دائمًا من أن الوضع الخاص بك يتم تحديد القدم الأمامية من خلال اتجاه دوران خصمك.



طريقة مواجهة (حركة القدمين) نظرًا لأنه من الأهمية بمكان حماية خط الوسط مع الموضع من الكوع الثابت، وجعله معطف واق من المطر.
إذا لم يواجهك (من الأنف إلى الأنف) فأنت عرضة للإصابة من هجومه







في توضيح آخر لمناورة الرجوع للخلف ، الخصم يؤدى لكمة على وجه Lee ، كما في الصور A وB , Lee . يتفاعل مع الخدعـة، كما في الصورة C ، لكنها سريعة بما لا تكفي للتعافي أوالابتعاد عن واقع الهجوم، كما في الصورة D. إنه يتحرك بما يكفي لإبعاد الركلة الجانبية ثم العدادات - هذه المرة بركلة خطافية عالية على وجه الخصم، كما في الصورة E.

من خلال التراجع، فإنك تسمح للخصم ببعض المساحة للركل، لذا فهي تكتيك ذكي أحيانًا للتجمع أو الضغط عليه حتى لا يشن هجومه .

يسعى المقاتل الحكيم عمومًا إلى أن يكون هدفًا صعب المنال، لا يتحرك للأمام أو للخلف في اتجاه مستقيم من وسط المسافة.

(خمس طرق للهجوم)

خلال السنوات الأخيرة من حياته، بدأ بروس لي في التدريس والصنع ملاحظات حول تقنيات القتال التي أسميتها "خمس طرق للهجوم". التقنيات والتسميات تأثرت بشدة من قبل لي البحث في المبارزة.
ببساطة ، الطرق الخمس للهجوم هي:
١: هجوم الزاوية البسيط (SAA)
٢: هجوم شل حركة اليد (HIA)
٣: الهجوم التدريجي غير المباشر (PIA)
٤: الهجوم بالتركيبة (ABC)
٥: الهجوم بالرسم (ABD)

١- هجوم زاوية بسيط :
الجيش العربي، الذي يشار إليه أحيانًا باسم الهجوم البسيط، له جذوره في سياج. SAA هي أصعب طريقة للهجوم لإتقانها، وهي لأنها نادرا ما تستخدم. مثال على SAA هى لكمة القتال المستقيم فى JKD ، كما في الصور ١ و ٢. SAA مهم للغاية لأن عليك إتقان هذه الحركة قبل أن تتمكن من الانتقال إلى أي من هجمات أخرى. الطرق الأربعة الأخرى للهجوم تعتمد على مدى جودة إذا كنت تؤدي SAA. في jeet kune do، القتال المستقيم هو أساس تقنية الفن. جميع تقنيات JKD الأخرى تنبع من المستقيم قيادة. بسبب درجة الصعوبة التي ينطوي عليها إتقانها الصدارة المستقيمة، هناك ميل لتجاهل أهميتها، والتي ثم يؤدي إلى نقص وفصل في قدرة ممارس المهنة. علاوة على ذلك، إذا أصبحت ماهرًا في SAA، فيمكنك ذلك يسجل في أي وقت تتحرك.
SAA هو أي هجوم بسيط يتم إلقاؤه بزاوية غير متوقعة. أنه تسبقها خدعة أحيانًا، على الرغم من أن الخدعة ليست بالضرورة تعتبر جزءًا من SAA. الهدف هو ضرب خصمك باستخدام الطريق الأكثر مباشرة أثناء الإمساك به في لحظة الضعف.
الجيش العربي هو هجوم مكون بالكامل من التوقيت والسرعة؛ المهاجم ببساطة يضرب خصمه قبل أن يتمكن من الرد دفاعيًا. تتطلب جميع أشكال الهجوم، بما في ذلك الجيش العربي، يعمل مناورة رشيقة لأنه يتم إعدادها غالبًا من خلال إعادة ضبط المسافة مع حركة القدمين. مع SAA، هناك فرصة أفضل للنجاح إذا كان يتم شن الهجوم عندما

يحرك خصمك ذراعه بعيدًا عن خط الاشتباك. هذا لأنه ملتزم بالانتقال في الاتجاه المعاكس ويجب أن يغيرمساره للدفاع عن نفسه، تركه ضعيفاً ومن المحتمل أن يكون غير متوازن، كما في الصور من أ إلى ج.











٢- هجوم شل حركة اليد:

يتم تنفيذ HIA عن طريق محاصرة رأس خصمك أو شعره أو يده أو رجلك وأنت تتخطى خط الاشتباك. عن طريق الاصطياد أو شل حركة جزء من جسد خصمك ، فإنك تنشئ منطقة أمان من التي تضرب. بعبارة أخرى، يفرض "قياس الأثر الصحّي" فتحة، كما في الصور ١ و ٢. يمكن إعداد هجمات الشلل باستخدام أي من الأربعة الأخرى طرق الهجوم ويمكن إجراؤها معًا أو بمفردها. باستخدام ملف يتطلب HIA في الوقت الحالي الذي ينوي خصمك توجيه ضربة إدراك عميق لنية خصمك وكذلك نواياك تنفيذ السرعة والمهارة. عن التثبيت التقنيات.





٣- هجوم تدريجي غير مباشر:

يسبق PIA خدعة أو توجه غير ملتزم، وهو مصممة للتخلص من تصرفات خصمك من أجل منحك الوقت لتصل إلى خط الافتتاح في لحظة الضعف. على المدى يمكن تفسير "التقدمي" على أنه "مسافة قريبة" والمصطلح يمكن تفسير"غير المباشر" على أنه "كسب الوقت". يتم تنفيذ SAA في اقتراح واحد، إلى الأمام دون انسحاب، على عكس PIA ،الذي يسبقه خدعة ويتكون من حركتين منفصلتين. يمكن استخدام PIA لسد الفجوة بشكل متزامن وفعال وخلق فرصة. المفتاح هو أن تخفي الخدعة حقيقة أنك بدأوا يندفعون، وبالتالي، يغلقون المسافة بينكما وخصمك. على وجه الخصوص، إذا كان دفاع خصمك محكمًا، فإن يمكن استخدام PIA لإجبار يدي خصمك على التحرك، وبالتالي خلق الفتحة. لكي يكون هذا مؤثرًا، خدعة أو زائفة يجب أن يبدو الدفع حقيقيًا لدرجة أنه يقنع خصمك بالرد، كما هو الحال في الصور من أ إلى ج.







٤- هجوم بالتركيبة عن طريق الجمع :

ABC عبارة عن سلسلة من التوجهات أو الضربات التي تتبع بعضها البعض بشكل طبيعي، ويتم طرحها على أكثر من سطر. التوجهات عبارة عن سلسلة من الإعدادات مصممه لمناورة خصمك في موقع معين، أو إنشاء فتحة حتى تجد الضربة النهائية في السلسلة الضعيفة بقعة. الضربات الثلاثية شائعة في ABC, يتم استخدام الضربتين الأوليين أسقط حماية خصمك، وافتحه أمام الضربة النهائية. تُعرف نسخة أخرى من الضربة الثلاثية باسم "ثلاثية الأمان". السلامة الثلاثية عبارة عن سلسلة من الضربات التي يكون أساسها معين على نفس المنوال. في ثلاثية الأمان، تهدف الضربة الأخيرة في السلسلة إلى نفس موقع الضربة الأولى؛ قد يكون الجمع المحتمل هو الرأس- الرأس أو العكس، كما في الصور من ١ إلى ٣ مع ABC، من المهم أن تكون قادرًا على تغيير

مسارك في أي وقت لحظة لتأخذ في الاعتبار رد فعل خصمك. هذا الفرق بين المبتدئ والخبير. المقاتل الخبير يستخدم لكل فرصة كما تقدم نفسها، متابعة فعالة لكل فرصة الافتتاح عن طريق إنشاء آخر حتى يمكن تسليم اللقطة النظيفة النهائية.





هجوم بالرسم :

إن ABD هو هجوم أو هجوم مضاد تبدأه من خلال استدراجك الخصم في التزام هجومي. هذا الفخ يسبب خصمك ليعتقد أن لديه فتحة واضحة، أو أن يقع في نقطة نهائية الإيقاع / أو النمط الذي ستقوم بعد ذلك بكسره عمدًا. ABDيغري خصمك بإحساس زائف بالأمان، ويجعله يفكرأنه سجل فرصة. التزام خصمك بمسارعمل معين سيحرمه من القدرةعلى تغييره بشكل فعال، كما في الصور من أ إلى ج. الفرق بين PIA و ABD هو النية، سواء كان الهدف هو إنشاء فتحة (PIA) أو إنشاء عداد (ABD). PIA) .

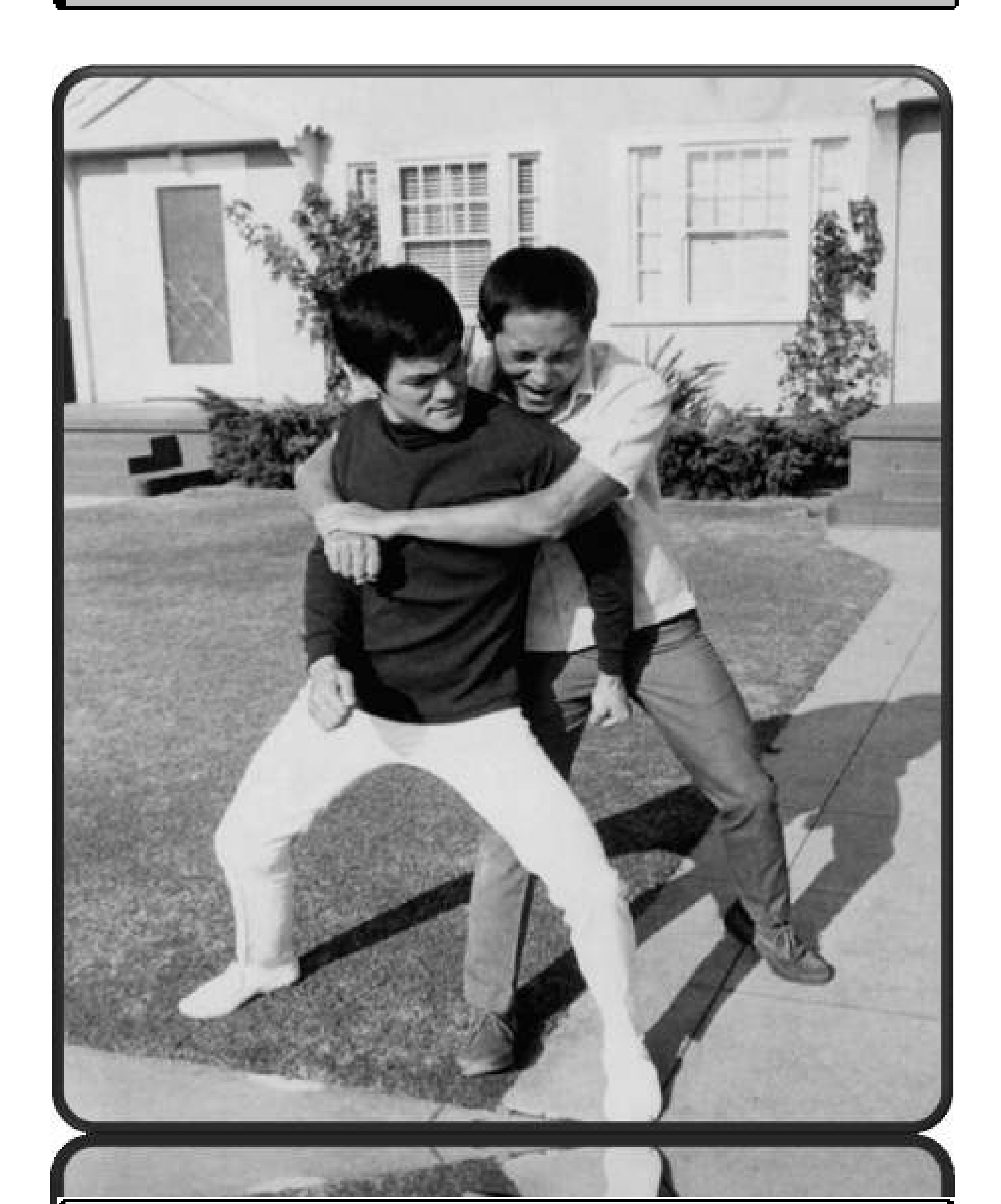
يستخدم الخدعة لخلق فتحة لهجوم أساسي. يستخدم ABD ملف تمويه لرسم زمام المبادرة، والتي ستعترضها بعد ذلك في المرحلة الثانوية هجوم. يمكنك استخدام PIA ، أو أي من الطرق الأخرى للهجوم، للإعداد ABD . إن ABD أشبه بلعبة شطرنج ؛ محسوبة على تعمد فتح فتحة تجذب خصمك إلى هجوم مضاد.

يمكن أن تكون التقنيات الأساسية والمتقدمة الموضحة في هذا العمل ينظر إليها على أنها الأدوات اللازمة التي يجب صقلها من أجل النجاح تنفيذ خمس طرق للهجوم. مراجعة شاملة للتقنيات موصى به للنجاح.









إعداد و تحليل كابتن / عصام برعى

** سـرعة البديهـه **

فالعين والأذن تلعب فى هذة الناحية دورا مهم جدا فى عمل الجهاذين العصبي والعضلى، من أهم عناصراليقظة والانتباه الشديد والقدرة على الإدراك الجيد للحركات المفأجئة الغير متوقعة من الخصم وذلك شدة تركيز العقل لمتابعة جميع تحركات الجسم وإكتشاف أماكن الضعف لسرعة تسديد الضربات والاستعداد التام بكل إحساسات الجسم لصد وتفادى الهجوم .

أفضل دفاع ضد هجوم مفاجئ هو عدم الاستغراب، في عبارة أ، أكد بروس لي

دائمًا أن مقاتلى الدفاع عن النفس يجب أن يكونوا دائمًا على دراية بمحيطه.

يجب أن يتدرب المقاتل ليكون حذرًا ويتنبه في جميع الأوقات. لا ينبغي أبدا أن يتم القبض عليه قبل الهجوم أو محاصرته .في الأجزاء التالية من الدفاع عن النفس، ستلاحظ ذلك بسرعة تم منع معظم الهجمات عن (بروس لي) بسبب يقظته.حاول (لي) هنا إعادة تمثيل السيناريوهات الواقعية التي يمكن أن تحدث في الحياة اليومية لأي شخص، كان يعتقد دائمًا أن أفضل دفاع هو أن تكون أسرع من مهاجمك. لكن للقيام بذلك، يجب أن تتدرب باستمرار، يجب أن تكون جميع التقنيات تتم بسلاسة وبقوة وسرعة وسهولة .



1-B



1-A

(١-A) الخصم يأتي بلكمة يسرى مستقيمة في Gung Bo (وقفة القوس والسهم).(١-B)يدير خصره، يذوب المدافع لكمة الخصم في قوس تصاعدي. على عكس مدارس الحظرالأخرى بالسلطة، كتلة Gung Fu يميل إلى حل القوةالقادمة وإعادتها مرةأخرى إلى الخصم. (ملاحظة: يشيرالسهم الأبيض إلى اتجاه تحول الخصر)



1-C

(1-C) استمرارًا لحركته، يتبع المدافع بضربةإصبع إلى عين المهاجم. لاحظ أن اليد الأخرى على أهبة الاستعداد، يجب أن يكون الحظر والضرب فى وقت واحدًا من العمل المستمر

المهارة الثانية



2-A



2-B

(A-٢) يؤدي لكمة يسرى مستقيمة .

(B-٢) خطوات مع وضع Chung Sik (وقفة متوسطة) ،
ينحرف المقاتل عن اللكمه بيده اليسرى، ويضرب الخصم بقبضة اليد اليمنى والدفاع بالكف الأيسر في نفس الوقت .

1-C

٢-(C A) يخرج يده اليمنى ، والمدافـع، دون تغيير يـده فى الوقفه، يسدد بيده اليسرى وفي نفس الوقت المقاتل يرد بإصبع اليد صاعد من حيث يده اليمنى فى الوجه أو العينين .

المهارة الثالثة


3-A


3-B

(٣-A) يؤدي الخصم لكمة صحيحة.

(٣-B) عند أدنى حركة من الاثنين، تتراجع الكتل والجوانب ركل خصمه في نفس الوقت. (لاحظ المقاتل وضع اليد للدفاع والركل معا).


4-A


4-B

المهارة الرابعة


4-C

٤-يأتي الخصم بلكمة خطافية أيمن .

B- يتدرج المقاتل ويدير خصره للجانب، ويضرب بيده فى عيون الخصم في وقت واحد.

A C- مرة أخرى وفي نفس الوقت يخفض يده اليمنى للدفاع و لكمه المقاتل مع توجيهات الإصبع الأيسر للوجه .

المهارة الخامسة


5-A


5-B


5-C

(٥-A) يمسك الخصم يدى المقاتل .

(٥-B B) يتقدم بقدمه اليمنى وفي نفس الوقت يضرب يمين المقاتل عظم الرسغ بواسطة إبهامه الأيسر.

(٥-C) بعد أن يفرج المهاجم عن القبضة، يلكم المقاتل وجه المهاجم .

المهارة السادسة


6-A


6-B


6-C

(٦) عناق الدب ب من الخلف. المهاجم يرتاح ويغرق أسفل بمسكه من الخلف

٦-B، C المقاتل يدير خصره ، ويضرب بكوعه وفي نفس الوقت خطوات والضغط على أصابع قدميه.

المهارة السابعة



7-B



7-A

٧-A A يأتي الخصم بضربة مستقيمة يمين في وضع وقفة Gung Bo الأيسر.

٧-B B ، ينحرف المقاتل بخطوات جانبية عن لكمه الخصم، ويضرب بقبضة المفصل فى الأضلاع العائمة

المهارة الثامنة



8-B



8-A

٨-A يأتي الخصم بركلة في الجانب الأيمن .

٨-B ينزل المقاتل (في قوس) بخطاف يد (لاحظ يساره يده على أهبة الاستعداد) ويياتى بركل فى الفخذ بقدمه أصبع القدم المستقيمة .

المهارة التاسعة


9-B


9-A

٩- المهاجم يدفع المقاتل بيده .

٩- B ، المقاتل يدير خصره ويتقدم ، ينحرف ويضرب المهاجم بـ قبضة مفصل

٩- C يدير يده اليمنى في قوس ليقود القادم حركة

الخصم ، يتخطى المهاجم ويضربه بـ الركبة.

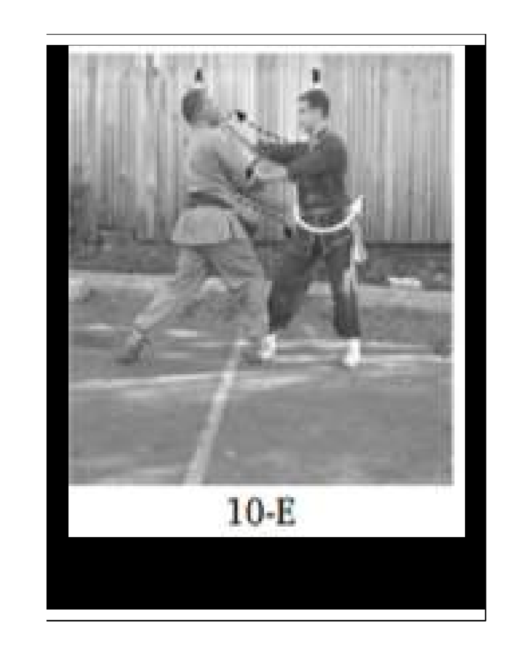
المهارة العاشرة


10-B


10-A



10-D



10-E

١٠-C بدون دعم ، يدير المقاتل خصره ويقودالخصم لاتجاه حركته.
١٠- D ينوي سحب اللكمة اليمنى وإخراج اليسرى.
١٠-E عند أدنى حركة انسحاب ، يتبعها المقاتل ، وتصفع أسفل ويغلق ذراعي المهاجم ؛ في نفس الوقت، يؤدى المقاتل ضربات مع حق مستقيم.

المهارة الحادى عشر



11-A



11-B

١١-A، B يعتزم المهاجم الرمي (بالمناسبة، هناك ٣٦ طريقة رمي و ٧٢ مفصل أقفال في فن Gung Fu)

١١-C يديرالمقاتل خصره، يمسك بيده اليسرى وفي نفس الوقت يدير كتفه للخارج وللأسفل مقابل كتف المهاجم .



11-C



11-E



11-D

١١-D بركل قدمه اليمنى بحدة في وضع وقفه Gung Bo، برميها.

١١- إما أن تتبعه ركبة أو قبضة لإنهاء على الخصم .

المهارة الثانية عشر


12-A


12-B

١٢-A الخصم A يخطو بضربة أصبع مستقيمة.

١٢-B بدون دعم، يقود المقاتل قوةالهاجم بتحويل خصره و في نفس الوقت يضرب بحافة يده .

المهارة الثالثة عشر




13-B

١٣-A يؤدي المهاجم مستقيمه يمين . ينحرف المقاتل بيده اليمنى . (لاحظ اليد اليسرى على أهبة الاستعداد) .

١٣-B A يسحب يده اليمنى ويطلق النار من يساره على الوسط ، ببساطة يضرب بلكمة أسفل بيده اليسرى ويضرب عينيه بيمينه من موقعه السابق.



14-A



14-B

١٤-A يأتي مع اليسارالمقاتل يحرف اللكمة بيده اليمنى كصنارة صيد.

١٤-ب يسحب يساره ويطلق النارعلى يمينه والمهاجم ينحرف عن لكمة قادمة بيده اليسرى (على شكل قوس)، و بعد سحب المقاتل للطاقة، يضرب بقبضة المفصل (من وضع التثبيت السابق) .



15-A



15-B

١٥-A الحق في هذه اللحظة X لا يركز على أي من له
أفعال المعارضين إنه ببساطة لديه وعي هادئ بـ الوضع
الفوري دون التفكير في النتيجة أو أى شى .
١٥- A، B الخصم A يهاجم X بخطاف أيمن . X، تحول له الخصر، والكتل
والطعنات مع حق . (لاحظ تغيير حركة القدم) .



15-D



15-C

١٥- B، C كما يعطل X A، يأتي B مع لكمة مستقيمة. من عند حيث هو، X يدير
خصره، ينحرفه ويركل الجانب B .
١٥- C، D في هذه اللحظة ، يندفع C مع حق مستقيم إلى وجه.
يذوب X اللكمة في قوس وفي نفس الوقت يضربه بقبضة أصبع.

المهارة السادسة عشر



16-A





16-C

١٦- A، B A يتقدم بلكمة قلب مستقيمة. X ينحرف

لكمة وعدادات بقبضة خلفية () لمعبد أ. في هذه اللحظة، يأتي B.

١٦- B، C X يكتسح يده اليسرى في قوس وينزلق ب

ركبة الحصان (Kuai Ma) وضربات الفخذ B كما هو موضح في الصور.

المهارة السابعة عشر



17-B



17-A

١٧-A يأتي بقبضة أصبع مستقيمة إلى الضفيرة الشمسية.
١٧- A، B B، يدير خصره، لكمة الخطاف A والعدادات بـ a قبضة مفصل مستقيم.

المهارة الثامنة عشر



18-B



18-A

١٨-A و B مواجهة في وضع الاستعداد.
١٨ ب١٨- A، B A يأتي بضربة أصبع في حلق B. B يقود أ الحركة بتحويل خصره. هذا الذوبان ليس بواسطةولكن من الخصر حتى لا يوازن المقدارالقوة كما يفعل .



19-A



19-B

المهارة التاسعة عشر

19-C

١٩-A و B يقفان في الوضع الطبيعي لأن A يطبق ضغطًا على B. بالكف.

١٩-B B يساعد A عن طريق هزّه باتجاه قوته وفي نفس الوقت يتخطى بركلة دفع مباشرة . (لاحظ اليد اليسرى في الموضع) .

١٩- B، C A يسد ركلة B المستقيمة بيده اليسرى. ب، باتباع اتجاه عرقلة A، يستدير ويركل ركبة A بأسفل ركلة الاتجاه الجانبي .

مهارة رقم (٢٠) هجوم من الجانب





يهاجم شخصًا يقف في الزاوية و يترك Lee مساحة كافية للدفاع
يقاوم بركلة جانبية سريعة فى الركبة



مهارة رقم (٢١) هجوم من إلى الوراء







يتم متابعة الركلة بالكامل حتى تتسبب المهاجم بدفعه إلى الوراء، Lee يتقدم بالهجمات المضادة مع خطافات متعددة ولكمات مستقيمة على الوجه، كما المعتدي غير متوازن . ملاحظة: عليك أن تمارس الركلة الجانبية باستمرار على حقيبة ثقيلة يفضل حوالي ٧٠ رطلاً - لتطوير القوة الجيدة. لاحظ أن Lee
يسلم ركلته مع إبقاء جسده بعيدًا عن المعتدي .

مهارة رقم (٢٢) أثناء دخول السيارة



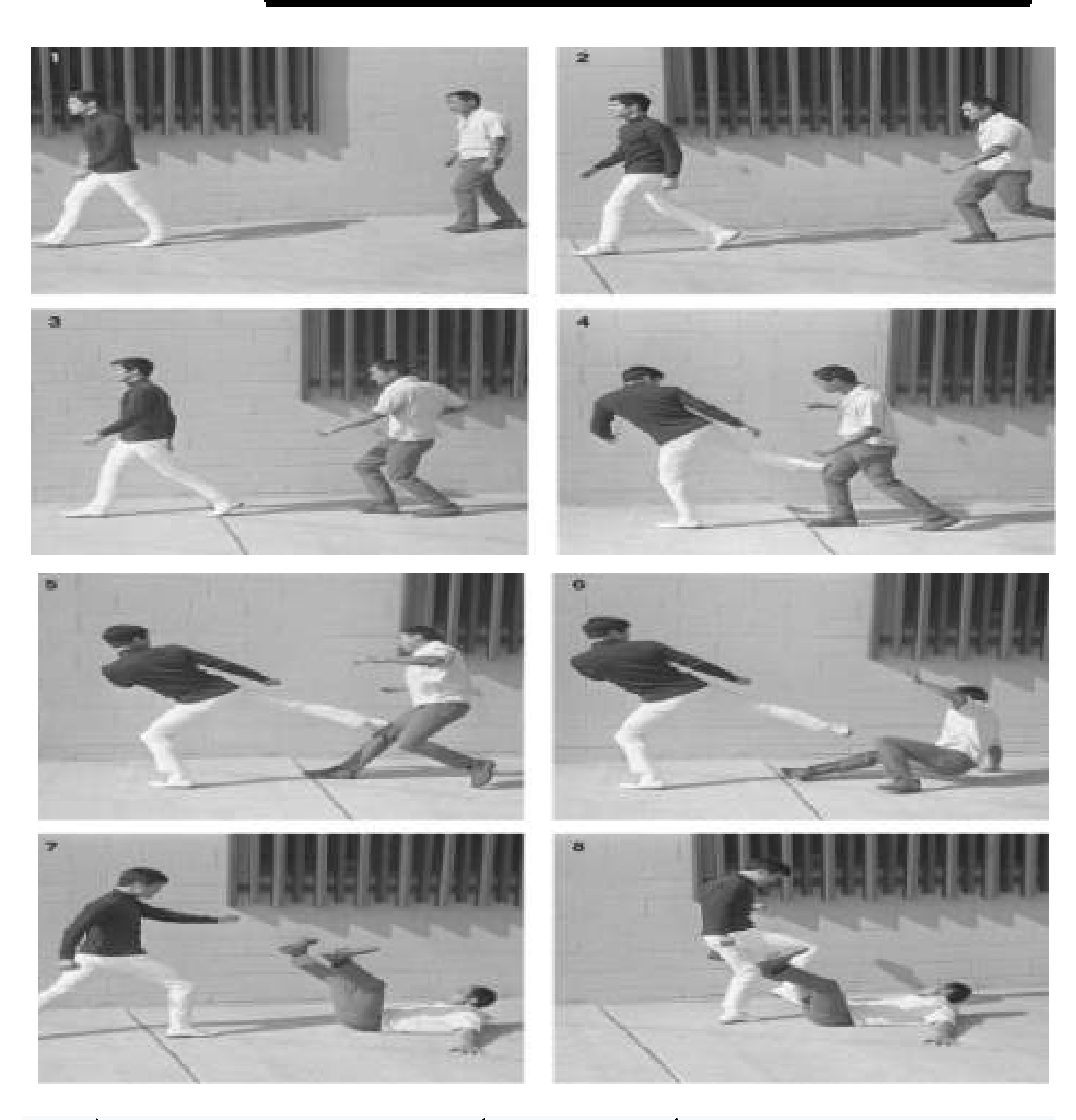






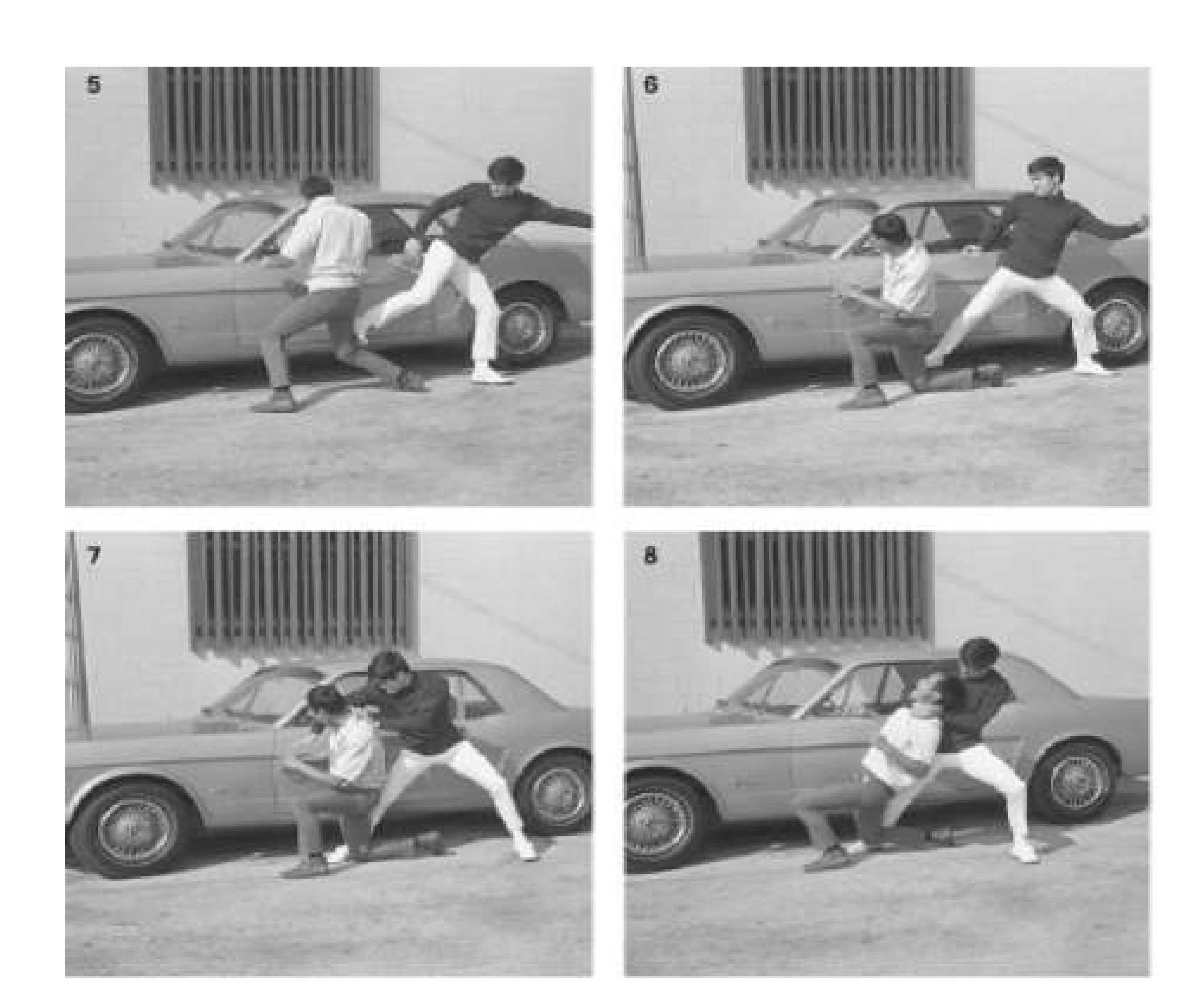
بينما يحاول Lee الدخول إلى سيارته ،و يحاول المهاجم الركل ، يفاجئه Lee التصدي بركلة جانبية في الركبة كما يسقط المهاجم أرضًا، كما في الصورتين يتابع Lee مع ركلة خطافية في الرأس أسفل .

مهارة رقم (٢٣) كمين من الخلف



المهاجم يتبع lee، ويتظاهر بأنه لا يراه. قبل أن يتمكن المهاجم من إلقاء لكمة، يقاوم لي بركلة جانبية أو خلفية على ركبة المهاجم ويطرق له للخلف، كما في الصور من ٤ إلى ٦. يتابعه لي بالتحول إلى التنفيذ
ركلة في الفخذ ، كما في الصورتين ٧ و ٨ .

مهارة رقم (٢٤) هجوم من الجانب



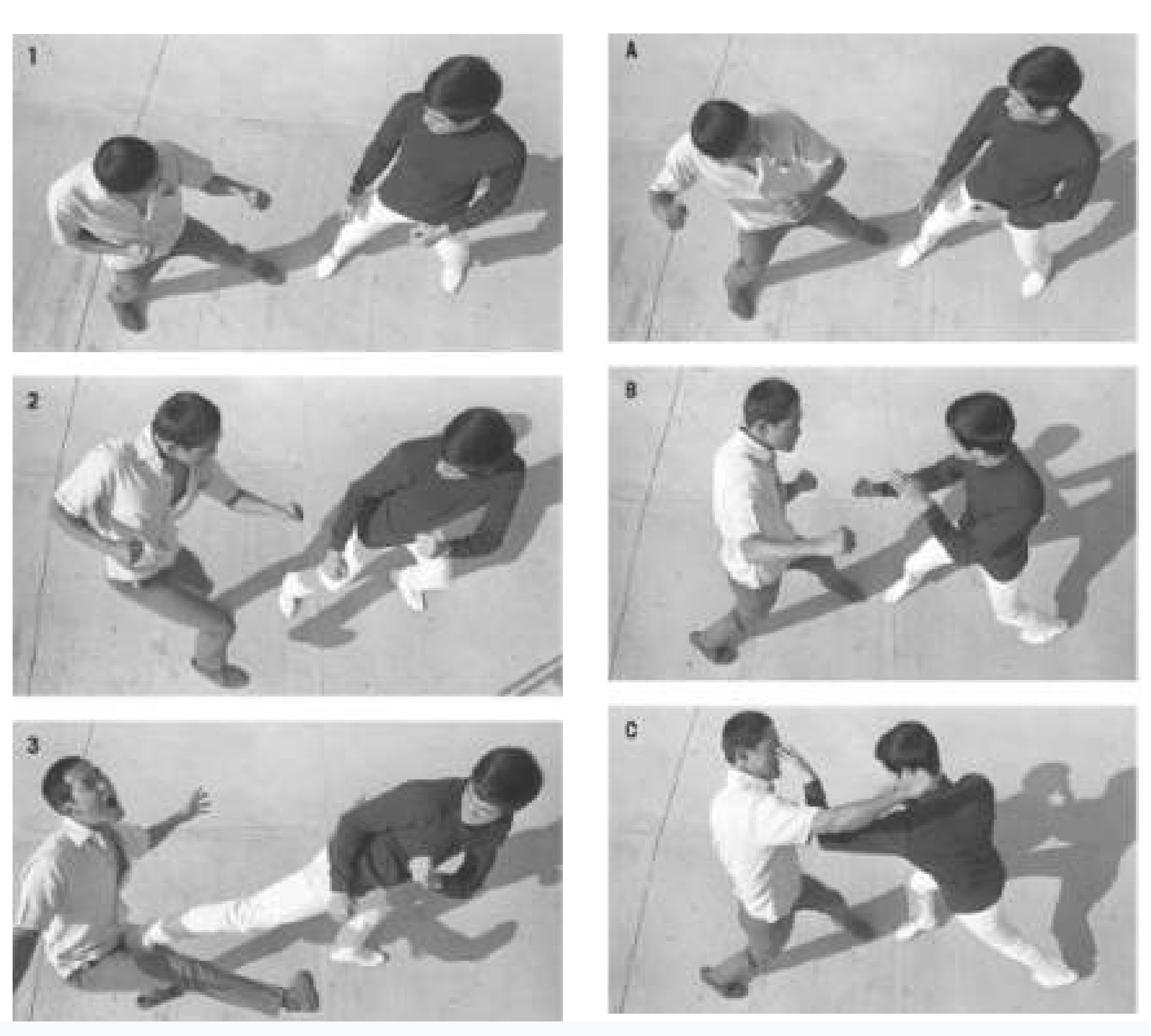
نصب كمينًا في الأحياء المغلقة بينما يستعد لي لدخول سيارته، يندفع المهاجم نحوه و يحاول ركل قسمه الأوسط ، كما في الصورتين ١ و ٢. لي يتراجع ، كما في الصورة رقم ٣. حالما يضع المعتدي قدمه لأسفل، كما في الصورة ٤،



ينفذ " لي " ركلة جانبية في مؤخرة ركبة المهاجم، كما في الصور ٥ و ٦. يتابع بسرعة بقبضة خانقة ، كما في الصورتين ٧ و ٨ .

مهارة رقم (٢٥) الدفاع ضد لكمة عكسية

من وجهة نظر عين الطائر هذه ، يوضح لي كيف يمكن إبطال الهجوم مناورة بسيطة، بينما يتقدم المهاجم لمحاولة حقه لكمة ، يوجه "لي " ركلة جانبية إلى فخذيه يعتقد "لي " أن المواجهة أكثر فعالية على الفور ، يجب أن تكون أسرع من المهاجم .



الدفاع ضد لكمة هوك، رقم ٢

بينما يحاول المهاجم خطافًا صحيحًا ، يقوم Lee بتدويره الوركين في اتجاه عقارب الساعة، ووضع وزنه بسرعة بالتساوي على كلا القدمين ، ويقوم بضربة إصبع على العين دون عرقلة الهجوم ، تضارب وتغيير الموقف تسبب في لكمة المهاجم لتفويت بصماتها

مهارة رقم (٢٦) الدفاع ضد التدخل







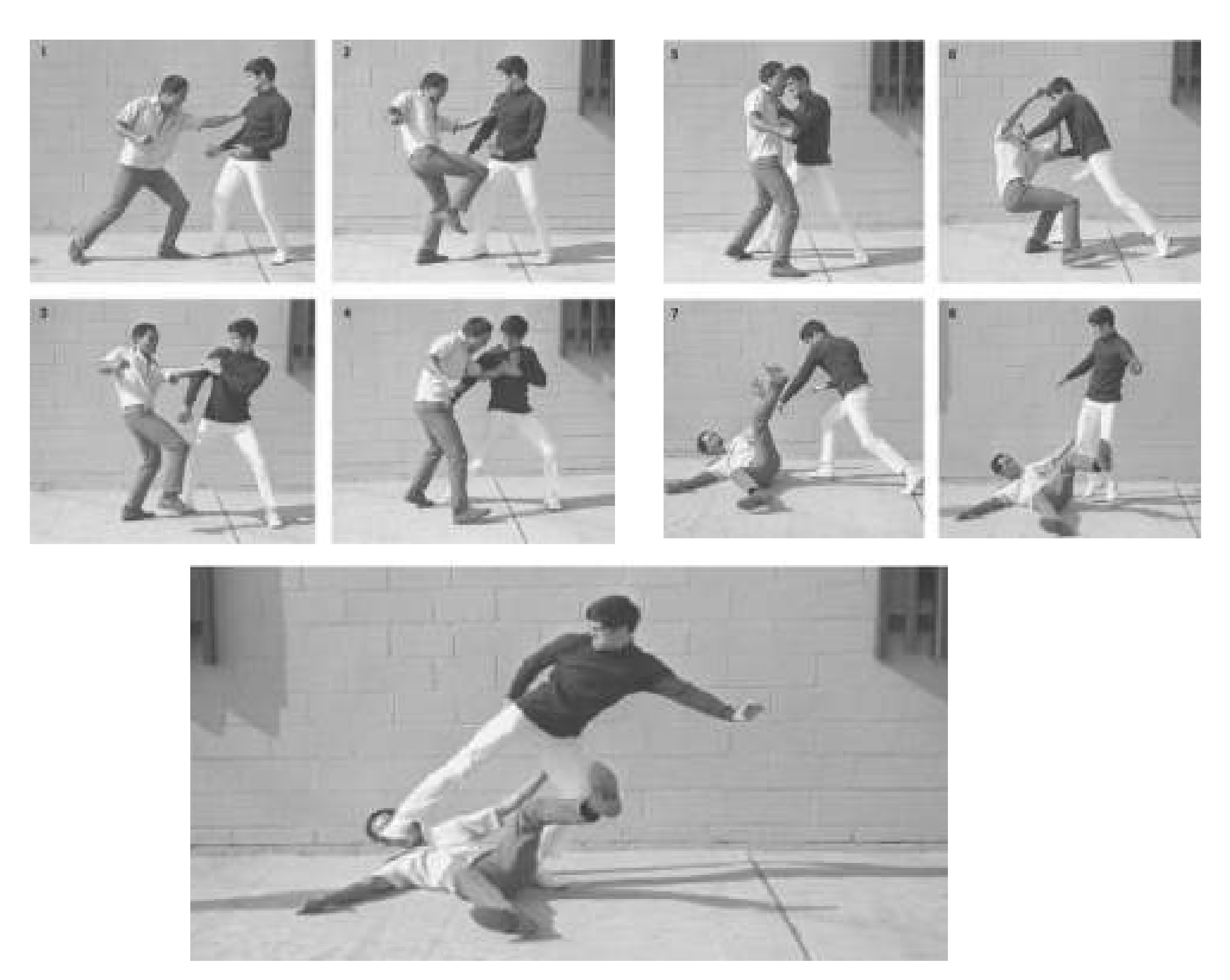


عندما يهاجم المهاجم، يقوم المدافع بإزاحة قدمه الخلفية قليلاً لاستعداد نفسه، كما في المدافع يمسك المعتدي العنق في قفل الرأس وهو يتجه نحوه، كما في الصورتين ٣ و ٤ يقوم المدافع بإزاحة قدمه الأمامية للخلف ويعلق المهاجم على الأرض مع الحفاظ على خنق، كما يجب عليه قم بتنفيذ الدبوس بسرعة وإلا قد يضرب المهاجم أربيته .



عندما يمسك بك أحد المهاجمين، فإنه عادة ما يقفز عليك. لكن ذلك عندما يتم القبض عليك من مسافة قريبة، فإن يديك هي أكثر ما لديك دفاع عملي، أنت قريب جدًا من تقديم ركلة فعالة لكن يمكن تسليم ركلة إذا ترك المعتدي مسافة كافية بينهما أنت وهو.على سبيل المثال، إذا أمسك بمعصمك، فلديك مساحة لذلك تنفيذ ركلة اعتراضية في الساق أو الركبة .

مهارة رقم (٢٧) الدفاع ضد الاستيلاء على



المهاجم يمسك صدر لي بيده اليسرى، كما في الصورة ١، و يحاول أن يركب فخذ lee ، كما في الصورة ٢. Lee يمنع المهاجم ركبته بيده اليسرى، وفي حركة واحدة يمسك يد المهاجم اليسرى أثناء تنفيذ ضربة بقبضة اليد اليمنى السفلية على الفخذ، كما في الصورتين ٣ و ٤، ثم أدخل يده اليسرى في حلق المعتدي، كما في الصورة ٥، ويدفعه للخلف إلى الأرض كما في المعتدي إلا إذا استخدمت يدًا واحدة، يشق حلقه بينما يتم استخدام يدك الأخرى كرافعة - الإمساك به الأكمام وسحبه في اتجاه عقارب الساعة ولأسفل .

مهارة رقم (٢٨) الدفاع ضد الاستيلاءعلى المعصم







يستخدم المهاجم قفل معصم لي بكلتا يديه، يدور لي بسرعة في اتجاه عقارب الساعة، كما في الصورة ب، وينفذ الكوع العكسي الإضراب ملاحظة: أكد لي دائمًا أنه لا يجب أن تدير ظهرك خصمك ، ولكن في هذه الحالة، يتم ذلك بسرعة كافية لتكون فعالة .
دون تركك عرضة للخطر.

الدفاع ضد قفل المعصم العكسي المهاجم يضع قفل معصم عكسي على يد lee اليمنى lee ينتقم بركلة جانبية في وسطه، وركلة تدور في نفس المنطقة بالقدم الأخرى .
ملاحظة: عندما يمسك بك شخص ما بقفل عكسي، عليك أن تتصدى بسرعة قبل أن يتمكن من تثبيتك على الأرض .











مهارةرقم (٢٩) الدفاع ضد إمساك الصدر بيدين



رقم ١

المهاجم يمسك مقدمة قميص لي بكلتا يديه

١. لاحظ أن "lee " يستخدم يده اليسرى

لحماية منطقة الفخذ، ثم يرفع Lee

نفس اليد لقفل ذراع المهاجم أثناء تنفيذ أ

الصليب الأيمن على وجهه ، كما في

الصورة ٢.



رقم ٢

الدفاع ضد إمساك الصدر بيدين ، رقم ٢

المهاجم يمسك مقدمة قميص لي بكلتا يديه،

كما في الصورة



ج: لاحظ أن Lee يستخدم يده اليسرى

لحماية الفخذ. ثم يرفع Lee

نفس اليد لقفل ذراع المهاجم. يتبع بمرفق

أمامي الضربة على وجه المهاجم العاجز ،

كما في الصورة ب.

ملحوظة: المناورة المهمة في هذه التقنية

قبل (رقم ١) هو محاصرة يد المعتدي اليمنى

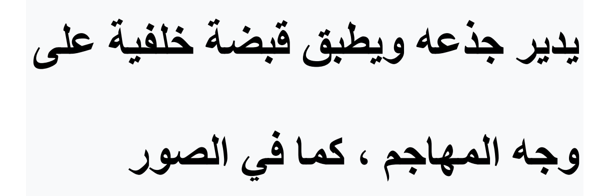
والهجوم أمامه يمكن أن تسبب ضررا لك.



مهارة رقم (٣٠) الدفاع ضد دفاع ضد الكتف من الخلف



المهاجم يمسك بكتف Lee من الخلف ، كما في الصورة, Lee .



يدير جذعه ويطبق قبضة خلفية على وجه المهاجم ، كما في الصور



ملاحظة: للحصول على قوة في يدك الخلفية ، عليك التراجع قليلاً وقم بتدوير وركك أثناء تطبيق لكمة في نفس الوقت .



مهارة رقم (٣١) الدفاع ضد الاستيلاء على الصدر بيد واحدة



المهاجم يمسك صدر . Lee بيده اليسرى ويسلمه اليمنى تأرجح على وجه Lee ، و لا يكلف نفسه عناء منعه ولكن بدلاً من ذلك، يطبق ضربة مباشرة من الإصبع الداخلي على عيني المهــاجم، يتابع عن طريق شل حركة يد المعتـدي و ضربة في نفس الوقت بعلامة أيمن .

ملاحظة: إجراء ضربة إصبع في نفس الوقت مقابل مظهر التأرجح سهل ولكنه ليس كذلك. عليك أن تمارس هذا باستمرار حتى تحصل عليه بشكل صحيح .





المهاجم يطبق قفل معصم عكسي عالي على يسار المدافع باليد، يدور المدافع في اتجاه عقارب الساعة وينفذ (أ) ركلة خلفية، ملاحظة: ليس من الشائع أن يمسك بك شخص ما في قفل معصم معكـوس، ولكن في حـالة حـدوث ذلك، يجب أن تكون جاهزًا الدفاع ضد قفل الـذراع الخلفـي يمسك المهاجـم المدافع بقفل ذراع خلفي يصعب عليه الخروج من، كما في الصورة ١- أسرع طريقة للهروب هي إعـدام الظهـر ركلـة على الفخذ ، كمـا في الصورة ٢- ملحوظة: في بعض الأحيان يضع المعتدي ذو المعرفة قدمه وجسد قريب جِدًّا منك بحيث لا يمكنك الانتقام بركلة. في حالة مثل يمكنك دائمًا مناورة جسدك حتى يكون هناك مساحة كافية لذلك أوصلها.

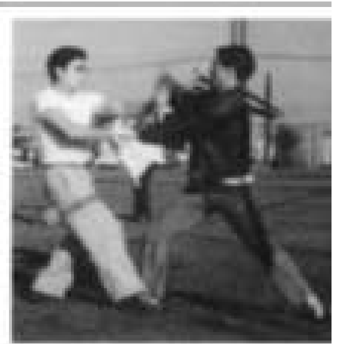












ضربة مرواحية كف = هجوم على شكل مروحة بيد مروحة النخيل = مروحة براحة اليد

ضرب كعب (اختراق) راحة اليد = هجوم بكعب راحة اليد

يد (اختراق)

ضربة راحة اليد الخلفية = الهجوم بالظهر كف اليد ،

ضربة اليد اللينة = هجوم بيد مفتوحة أو راحة اليد ؛ الى الخلف

fan-palm = ظهر كف اليد

في مروحة راحة اليد = راحة اليد لين



Teniendo todavía atrapada la mano adelantada de B con la mano izquierda, A ataca la garganta de B con un golpe con el dorso de la palma de la mano en abanico.



Puede usarse también el dorso del puño en lugar de un ataque con el dorso de la palma de la mano en abanico logrando el mismo éxito.

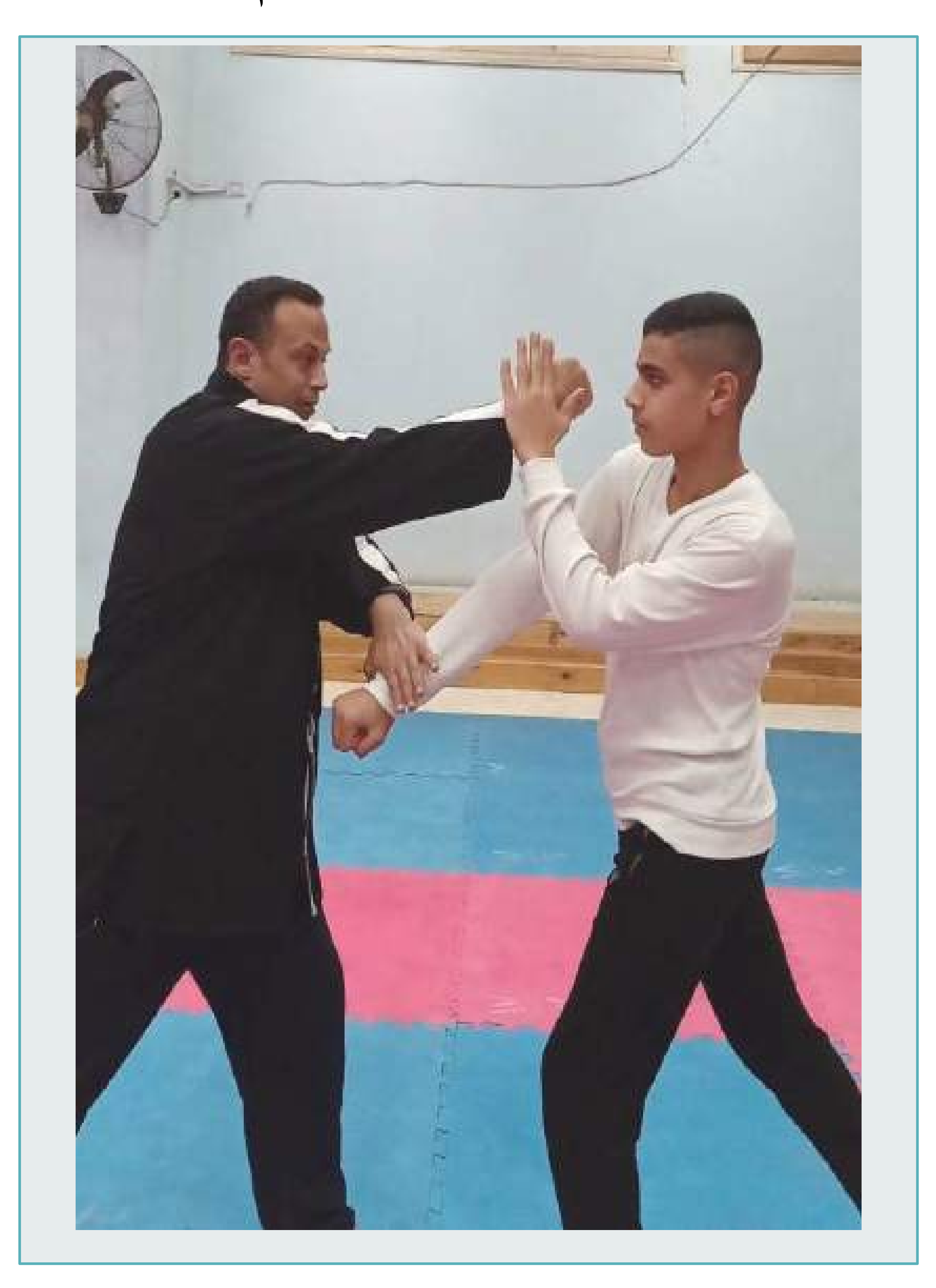


بعد أن تمسك باليد أمام **B** باليد اليسرى ، **A** يهاجم حلق **b** بضربة مع الجزء الخلفي من كف اليد.يمكن أيضًا استخدام الجزء الخلفي من القبضة في مكان الهجوم **back fist** مع الجزء الخلفي من كف اليد في مروحة تحقيق نفس النجاح.

الباب الرابع

" النشاكو ــ التنفا "

** نظريات التدريب الحديثة وعلم النفس**



" النتشـاكـو"

طريقة القتال بالننشاكو ....

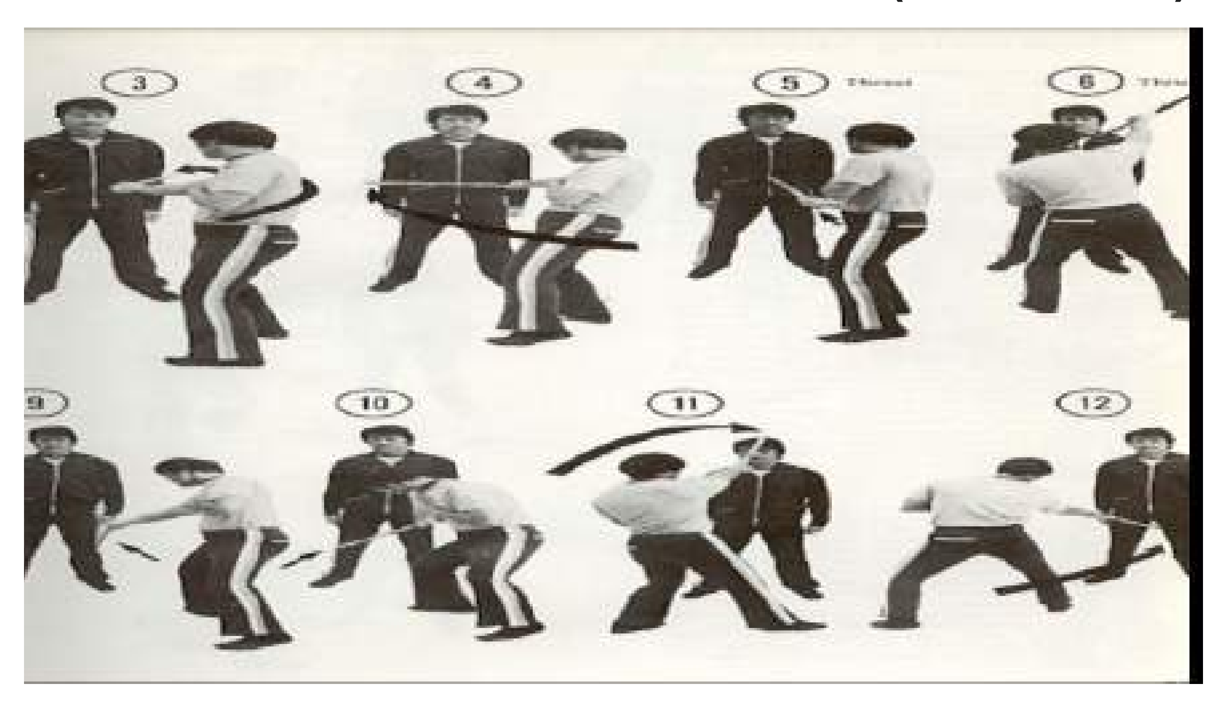
هى طريقه سهلة جدا قتاليا ولكن يجب أن تكون متقن للسلاح جيدا لأنه فى النهاية سـلاح ذو حـدين .

فوائده: سريع جدا فى القتال يمكنك إصابه الخصم، قبل أن يمسك أويظهرسلاحه ضربته تفقد الوعى، وأحيانا قاتلة شكل السلاح الخـارجى مخيف إذا حركته فهذه نقطة لإخـافة الخصم وتراجعـه ويمكنك مقاتلة أكثـر من خمسة أشخاص به، اذا أتقنته جيدا تستطيع إصابة الخصم إصابة كافلة لعجزه تماما. سلاح يعطيك الفرصة لتدافع عن نفسك وغيرك بدون يأس عند قتالك لأحد ما أو مجموعه بالننشاكو لا تتردد ولا تخاف من إصابة أحدهم حتى لا تصب نفسك فى النهاية فأنت المجنى عليك وأنت الذى عليه أن ينهى المهزله فى هذا الوقت فاستعمله جيدا الننشاكو سلاح الجميع كان يلقبوه ((بسلاح المظاليم)) فى احدى القرى التى كانت تقع تحت استبداد الحكام فكان هذا سلاحهم القوى للدفاع عن أنفسهم . سمى بسلاح المظاليم لأنه يمكن لأى شخص حمله والدفاع عن نفسه حتى الطفل حتى الضعيف والقوى يستطيعوا القتـال بالننشـاكو والدفـاع عن أنفسهـم بـه ونظـرا لظهـورالمنحـرفيـن وأسحلتهم الشهيرة كالسكين والمطواة والسيف، تجد الننشاكو يستطيع مواجه وسحق هذه الأسلحة التى لا تضاهيه سرعة وخطراً وأخيرا هى ممارسته وحدها ممتعه فى النهاية .





(العصا الفلبينى) الأورنيس أو الكالى Arnis -- kali



هي رياضة فنون قتال محلية في تطوير الشكل الأكثر غزارة من القتال بالعصا في الفلبين، تعزز العصا قدراتك القتالية، ربما إنها نظام فنون القتال الذي يشار إليه في القرن الخامس عشر الميلادي، فرض arnis أو kali أو escrima اليوم باسم الغزاة الأسبان المسلحون بالسكاكين والسيوف فرض إرادتهم على السكان الفلبينيين، الذين قاتلوا بأطوال رقيقة من الخشب كانت تستخدم سابقًا للترفيه. القتال بالعصا يعتبر مثالياً لحالات الدفاع عن النفس عندما يحمل المهاجم سلاحًا. كما فعل المبتكرون الأوائل، يمكنك زيادة فرصتك في البقاء على قيد الحياة من خلال القتال بالعصا

المناطق المستهدفة :-

استخدم تقلباتك المستمرة للتخلص من محاولات الضرب من خصمك أثناء استهداف مناطق محددة من جسمه ، مثل جانب الرأس وجانب الرقبة وعظمة الترقوة والذراع العلوي الخارجي ، خارج الكوع والفخذ الخارجي وخارجه من الركبة. الهدف الوحيد الأكثرأهمية من هذه المناطق هو يد سلاح المهاجم استخدم العصا كلما أمكن، الاهمية لضرب يده، مما أجبره على إسقاط السلاح .

القتال بعصا، رغم أنه يقوي قدراتك الهجومية والدفاعية، إلا أنه يعرض مخاطره الخاصة. إذا تركت عصا يدك، يمكن استخدامها ضدك، قلل من احتمالية ذلك من خلال تجنب التقلبات الواسعة التي تضعف دفاعك وتتركك مفتوحًا لمواجهة الضربات. قد تسبب لك ضربة قوية للجسم أو الرأس في إسقاط العصا. ستعمل الحركة المستمرة أيضًا على تقليل احتمالية إصابة المهاجم بعصاك بعيدًا بضربة مباشرة بيدك .

(لماذا العقل يتقبل الهزيمة)

سأبدء حديثي بهذه المقولة الشهيرة

لجنرال صيني يدعى (صن تزو)

صاحب أقوى كتاب ومرجع عسكري (فن الحرب)

* إذا كنت تجهل كل من عدوك ونفسك فتأكد أنك في خطر*

أنت لا تقاتل لإثبات قوتك أنت تقاتل لحماية جسدك ولاختبار طاقتك وتحملك إذا كنت في قتال شرس، وكانت القوى متعادلة بينك وبين الخصم، ما هو الأمر الذي سيجعل عقل أحد الطرفين يتوقف عن القتال؟ (يستسلم ويتقبل الهزيمة) في بعض الأحيان يمكن أن تحدث لأسباب، إن جسم الإنسان سيتوقف بسبب الألم والتعب فيتقبل العقل الهزيمة بكل بساطة . في التدريب العقلي عليك أن تطور فكرة العقل فوق المادة والذي يجعل العقل هو الذي يقود الجسم ، وليس العكس حتى بعد استنفاد جهدك بالكامل والألم الرهيب الذي يلم بك. فيجب على عقلك أن يواصل هذا التدريب يقوم به المحترفون في فنون الدفاع عن النفس، والقوات الخاصة في الجيوش، (ويمكن تطوير عقلك بالتدريبات الفكرية والذهنية) .

عليك بتطويرنفسك جسديا ونفسيا وعقلياً:

أن تكون عدواني جدا وتحاول فرض إرادتك على خصومك هذا النوع أقل اعتمادا في القتال، لأن العدوانية في القتال هو استراتيجية أو تكتيك وحتى في بعض الأحيان يكون قرارا تقنيا ، وإنما : ليس في كل حالة سوف يكون من الأفضل أن تكون عدواني فمثلا في قتال الشوارع عليك أن تكون عدواني قدر الإمكان في ضرب الخصم لتدب الرعب في قلب المشاهدين . الذين قد تكون لديك شكوك في تدخل أحد ليقاتل بجانبه، لذلك عدوانيتك هنا ستكون ذات فائدة . أيضا عنصر العدوانية ممتاز جدا في الدقائق الأولى من القتال . حتى تكسرالرغبة في الخصم لمعاودة القتال معك من جديد، في قتال الشوارع العدوانية هي استراتيجية .العدوانية سلاح ذو حدين . . يجب عليك ألا تفقد السيطرة على ردود أفعالك ,أيضا قد تضر نفسك بعدوانيتك، لا تتعلم كيف تبدأ المعركة أنما تعلم كيف تنهي المعركة لتكن طاقتك أكبر وتحملك أكثرأعرف بماذا يفكر لتؤثر عليه نفسيا أفهم أن الذي سيتعب الأول هو من سيخسر فالقتال. خصومك الأساسيين هما التعب والخوف والتردد والاستعجال قبل محاربة خصمك حاربهم لتتغلب على نفسك أولا ثم لتوجه خصمك.

(فكرة القتال المختلط) نفسيا وعقليا

الإخوة الأعزاء المهتمين بفنون القتال .
أحييكم بأفضل تحية وهي السلام عليكم ورحمة الله:
(فكرة القتال المختلط) (نفسيا عقليا *وعمليا) حرص الإنسان منذ بدء الخليقة على عدم إيذاء نفسه من الإصابة، أو ربما القتل فالخوف أمر طبيعي منذ القدم بالفطرة في النفس البشرية، وحب البقاء التي نسميها (غريزة البقاء) التي بنيت عليها جميع ألعاب الفنون القتالية ، وقت النزال يتجمد الإنسان ويصاب بالرعب .فالخوف ليس خطأ ولكن كيفية السيطرة على النفس، فالعقل يستجيب للخيال المتقتن كما يستجيب للحقيقة تماما. هرمون الأدرينالين يضاعف من قوة الجسم يجعل الإنسان أقوى من طبيعته وأسرع ، يفرز من الغدة فوق الكلوية فهو سلاح من ذو حدين يفرز أثناء الخطر يشعرك بالإرتباك والقلق وعدم التفكيروالتشتت وارتخاء بالأعصاب لو لم تكن معتاد السريان في الدم فيكون الضربة القاضية لك لو أن إنسان هددك بالقتل ستجد أن غريزة البقاء تعمل تلقيائيا، يجب التدريب بتنمية البراعة الحسية وبرامج للعقل للتغلب على الخوف الواقع طور من نفسك .
تعريف(القتال الحر) - :هي رياضة قديمة منذ المهد ظهرت منذ الإغريق والرومان وهي شاملة من فنون القتال المتنوعة وهي لا تخضع لقانون واحد ولكنها تدار بطريقة القتال المختلط فنون القتال المتنوعة (بالإنجليزية) (Mixed martial arts)

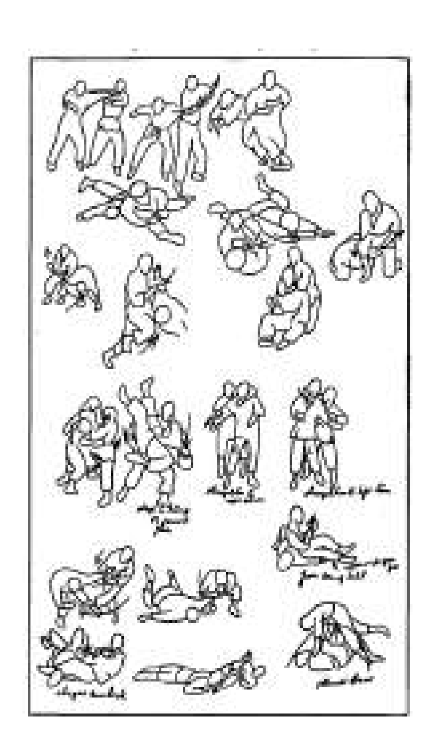
هي رياضة قتالية مزيج بين كثير من فنون الدفاع عن النفس، وتقنيات ومهارات مختلفة، وهي مفتوحة أكثر للقتال الفعلي والواقعي بالشارع لأن الشارع لا يلتزم بالنظم والقوانين المطروحة فكل شيء متاح من الدفاع والهجوم .تسمح القوانين باستخدام تقنيات ١-الضربات المباشر: (stirking) ٢ - في وضعية الوقوف (Stand Up) ٣- أو على الأرضية ((Ground Fighting) (Grappling)، مما يسمح المقاتلين بالدخول للرياضة بخلفيات مختلفة عن فنون القتال .

تاريخ الرياضة - : تعتبر فنون القتال المتنوع من أقدم الرياضات في العالم فهي موجودة منذ عصر الإغريق والرومان لكن تم تطويرها شيء فشيء حتى وصلت لما وصلت إليه الآن . هي خليط بين الكاراتية و الكونغ فو، والتايكواندو الجودوو الملاكمة و الجوجتسو الملاكمة التايلاندي والمصارعة الروماني .

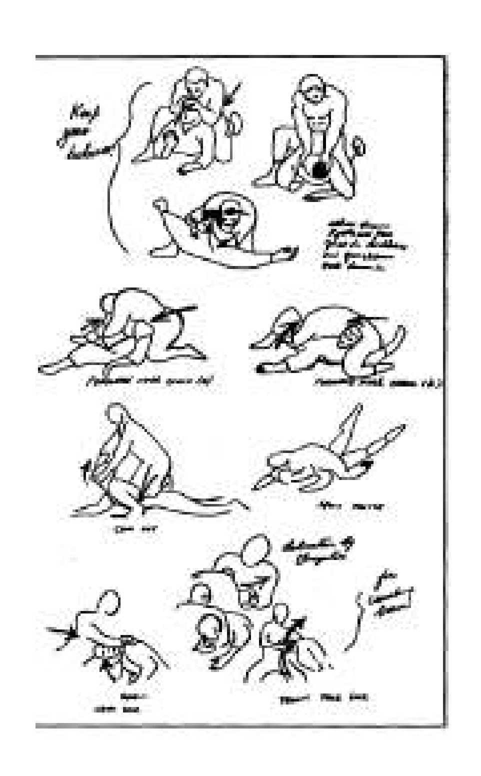
" القتال الأرضى وفن الإخضاع والإستسلام "

هنالك العديد من الأساليب القتالية الأخـرى التي تركّز على تقنيات الرمي، والتثبيت والقتال الأرضي، ومعظم شعوب العالم لديها رياضات مصارعة تقليدية تركّز على هذه الأمور تحديداً .
عن تاريخ الفنون القتالية نلاحظ مدى تنوّع رياضات المصارعة التي تركّز على رمي الخصم وتثبيتـه من دون تسـديد ضربات مباشرة؛ أي من أنواع المصارعة التي كانت مشهورة تاريخياً،

المصارعة المصرية، والمصارعة اليونانيّة والمصارعة البابليّة، ومن أنواع المصارعة الشهيرة اليوم هنالك السامبو الروسي، والمصارعة الرومانية - اليونانية. والجوجيتسوالبرازيلي، ويعتمد هذا الفن على بناء اللياقة البدنية العالية، وتعلّم استخدام تقنيات التثبيت الأرضي للخصم عبر التدرّب المباشر مع الشريك ، بالإضافة طبعاً إلى تعلّم الهروب والتفوّق على تقنيات التثبيت التي قد يستخدمها الخصم فى الجوجيتسوالبرازيلي ؛ تقوم على فلسفة أن الخصم الأصغر حجماً يستطيع تعديل ميزان القوى مع خصم أكبر حجماً إذا ما استطاع جرّه إلى قتال أرضي، حيث يستطيع أن يستخدم تقنيات التثبيت التي لا تتطلّب قوّة بدنية كبيرة للانتصار على خصمه ؛ حيث قام (بروس لى) بدمج بعض التقنيات من الجوجيتسوالبرازيلي التى تصلح لفن الجيت كون دو ، وهذة الرسومات رسمها بخط يده .









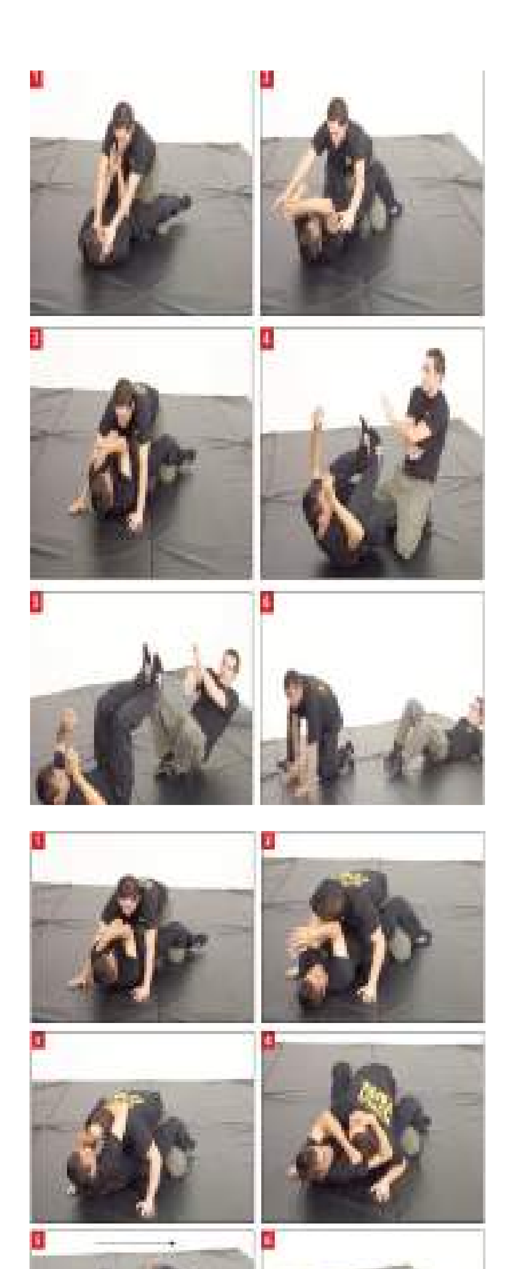
المثال الأول : عند النزول فى القتال الأرضى مع الخصم يتم إحكام السيطرة عليه بواسطة غلق القدمين بالضغط على الرأس، فى وضع القفل وجذب اليدين وشدهما معا ، يتم دفاع باليد الشمال مع أداء لكمة يمين ولكمه أخرى شمال ورفع اليدين أعلى ووضع الأصابع اتجاه الوجه .



المثال الثانى : من وضع الوقوف عند أداء الخصم لكمة مستقيمة شمال ، يتم التعامل معها بالدفاع من الخارج ، ومسكها باليد الشمال ووضع اليد اليمنى كلنش على الرقبة ومسك اليد اليسرى باليدين مع حمل الخصم، و دوران الوسط جهه اليمين والنزول به أرضا مع تثبيت الذراع ووضع سيف اليد على الرقبة أسفل للتثبيت .



المثال الثالث: فى وضع القتال الأرضى وتشبيك القدمين محاولة من الخصم الأعلى، أداء لكمات من هذا الوضع التصدى لذلك بوضع اليدين فى الرقبة أو الوجه ثم التحكم فى تكتيف يد الخصم، ومحاولة أداء ضرب بالركبه اليمين لعدة ضربات وجذب الخصم والتطويح به جهة الشمال، والهروب جهه اليمين فى وضع دائرى والخروج من الموقف .



المثال الرابع : فى وضع القتال الأرضى محاولة من الخصم الأعلى أداء لكمات فى الوجه من هذا الوضع، يتم غلق الوجه بالكوعين للدفاع ثم سحب القدمين وركل الخصم عدة ركلات قوية فى البطن والتخلص من هذا الموقف وعمل دحرجه للخلف للتفادى

المثال الخامس : فى وضع القتال الأرضى محاولة من الخصم الأعلى أداء لكمات فى الوجه يتم غلق الوجه بالكوعين للدفاع، ويتم وضع الكوع اليمين خلف الرأس واليد الأخرى أمام الوجه وسحب الرأس للخارج، عن طريق لوى الرقبة باليدين معاً والتخلص من هذا الموقف .



المثال السادس : فى وضع القتال الأرضى محاولة من الخصم الأعلى أداء لكمات فى الوجه ، يتم التصدى لها بالدفاع بالصد باليد ، ثم سحب يداى الخصم الأعلى لأسفل ، فيقوم الخصم الأعلى بالدفاع بوضع الرأس فى منتصف البطن للتخلص من هذا الموقف .



المثال السابع : من وضـع الـوقوف عند أداء الخصم لكمة مستقيـمة يميـن يتـم التعامـل معهـا بالدفــاع من الخارج ، بالكف الشمـال ووضع اليد اليمـنى من أسفـل الأبط وتسديد ضربه فى الوجه ، وعكس اليد على الرقبة من الخلف ودوران اليد مع اتجاه عقارب الساعة والنزول به لأسفل .

" بعض المساكات والأقفال المستعملة "













" نبذة عما يحدث في القتال الفعلي "

س -- : ماذا يحدث عند القتل أو الخطر الشديد؟

ج -- : تستقبل شبكة العين صورة كاملة المسرح الأحداث فترسلها بدورها إلى المخ عبرالعصب البصري فيقدر المخ درجة الخطر بصورة فائقة ، ويقوم بتقدير المسافة بينه وبين الخطر ويبحث عن بدائل للنجاة، ومدى الخطورة المصاحبة لكل بديل وعندئذ يتخذ المخ أنسب القرارات ثم يرسل أمر إلى عضلات الأرجل لتلوذ بالفرار، ثم يقوم المخ بإرسال إشارة إلى الغدة الكظرية الموجودة بجوار الكلي ، لتفرز هرمون الأدرينالين بكميات كبيرة ويكون الجسم في حالة تأهب ليمد الجسم بطاقة هائلة تمكنه من بذل مجهود غيرعادي، وتحدث العمليات الكهربائية، والكيمائية في ثوان معدودة الإشارات العصبية .

نوعان إشارات تنفيذية --- وإشارات اعتراضية

إشارات تنفيذية عبارة عن-- : يقوم المخ بإرسال إشارات عصبية للمجموعات العضلية المسئولة عن أداء الحركة أو الضربة ، سواء هجوم أو دفاع أو لكمه أوركله أو لتنفيذ انقباض وانبساط سريع لتحقيق الأداء وأثناء تنفيذ المهارة وفقا للإشارة المرسلة قد تظهر أثناء الهجوم لإيقاف الهجوم ، أو تعديله كرد فعل دفاعي . . . . .

وأثناء تنفيذ المهارة يقوم المنافس بأداء دفاع معين كرد فعل سريع تظهر الإشارة المرسلة الخاصة بالتنفيذ وتعديل التنفيذ لمجموعه عضلية جديدة ، أو نفس المجموعة العضلية

إشارات اعتراضية -- :

تظهر كنتيجة للخوف وعدم الثقة تصيب اللاعب أثناء تنفيذ المهارة أو قبل تنفيذها تجعله يترد في التنفيذ ، ويحدث تعارض بين إشارات التنفيذ وإشارات الإعتراض التخيلية أو الوهمية ، وهي توقع الخصم في تصرف معين من المنافس لم يحدث ويقوم بإيقاف الهجوم بناء على التوقع ويتم إرسال إشارة إعتراضية لإيقاف هذه الإشارة الاشارة الإعتراضية الإنهزامية ، وهى مرتبطة بالشعور بالتعب والإستسلام لظروف المباراة الصعبة أو للخصم بإيقاف الإشارات الإعتراضية التى يرسلها المخ ، نتيجة التعب او الاستسلام وعلى المقاتل السيطرة على الإشارات الإعتراضية التى يرسلها المخ وتطوير الإشارات المرئية فقط ، والتى ترتبط برد فعل المنافس وعدم الإستماع لباقى الإشارت الإعتراضية

المعتمدة من قبل الاتحاد العربي لرياضة الجيت كون دو واللجان العربية الاؤلمييبية



١ – توداي مبتدئ حـزام أبيض.



٢ – سن كاي طالب متقدم حزام أخضر.

٣ – سيسوك مساعد مدرب حزام أزرق.

٤ – شوداي مدرب ثانوي (مدرب مبتدئ) حزام بني

(مرحلتين حزام بني مبتدئ أي خط واحد على الحزام ، و حزام بني متقدم أي خطين على الحزام) .

٥ – سيباك المدرب الرئيسي حزام أسود من ١ دان إلى ٢ دان.

٦ – سيفو رئيس المدربين حزام أسود و أحمر من ٣ دان إلى ٤ دان.

٧ – ماستر كبير المدربين حزام أحمر من ٥ دان إلى ٧ دان .

٨ – بريست المؤسس حزام أحمر من ٨ دان إلى ١٠ دان .

" أوامر الحكم بالمباريات "

قف (stop) عندما يأمر المتبارين بوقف القتال .

فصل (break) لفصل اللاعبين بحيث يتراجع كل لاعب خطوة للخلف .

قتال (fight) عندما يأمر ببدء أو استئناف القتـال .

أسماء الضربات باللغة العربية والإنجليزية "المهارات القتالية"

اللغة الأجنبية	اللغة العربية
boxing	اللكم
(jab punch)	اللكمة المستقيمة
(corss punch)	اللكمة المستقيمة العكسية
(hook punch)	اللكمة الخطافية
(uppercut punch)	اللكمة الصاعدة
(fornt fist punch)	اللكمة الجانبية للأمام
(back fist punch)	اللكمة الجانبية بالدوران للخلف
(elbow)	الضرب بالكوع
(Clinch)	مسكة باليد للإخضاع والسيطرة
(Cicks)	الركلات
(fornt kick)	الركلة الأمامية
(side kick)	الركلة الجانبية
(hook kick)	الركلة الخطافية
(round kick)	الركلة الدائرية
(back kick)	الركلة الخلفية
(crescent kick)	الركلة الهلالية
(AXE)	الركلة العمودية
(jump cick)	الركلات الطائرة
(heel kick)	الركلة بباطن القدم
(cut up low kick)	الركلة الإعتراضية أوالقطع
(low cick)	الركلات المنخفضة
(foot sweeps)	الإسقاط أو الكنس
(knee)	الركل بالركبة
(Low-line)	خط منخفض
(Upper line)	الخط العلوي
(Counter attacking)	الهجوم المضاد
(First line of attack)	خط الهجوم الأول
(Flowing energy)	تدفق الطاقة
(False attack)	هجوم كاذب
(Perceptual speed)	السرعة الإدراكية

" بعض المصلحات الواردة بالجيت كون دو"

اللغة الأجنبية	اللغة العربية
Science of fighting	علوم القتال
One inch punch	لكمة البوصة الواحدة
South pow / On-guard position	وقفة الإستعداد
Chi sau	تشى صاو (تمرين الأيدي اللاصقة)
Chi KUNG	رياضة روحانية ، تشى كونغ
Ch,ung chuie	القبضة العمودية
Foot work	حركة القدم
front head lock	قفل الرأس الأمامي
biujee	الدفع بالأصابع ، عين الطاوس
Arnis – kali	العصا الفلبينى
Grappling	تصارع
Trappling	إلتحام
Nunchaku	سلاح السلسلة
Central line	الخط المركزى = أو جوان سين
Wrist lock reverse	قفل المعصم عكسى
The eight locks	الأقفال الثمانية = مين بى جونج
Shadow boxing	ملاكمة الظل
Perceptual speed	السرعة الإدراكية
Muk yan jong	الدمية الخشبية
Yee gee kim yeung ma	الوقفة الهرمية
Tan sau	راحة اليد للأعلى
Winning attitude	موقف الفوز
Bang sau	دفاع الكوع المقلوب
trapping hand	(يد المصيدة)
Five ways of attack،	خمس طرق للهجوم
Attack, simple	هجوم بسيط
Attacks with kicks	الهجمات بالركلات
Back arm lock	قفل الذراع الخلفي
Balance	توازن
Push-punch	ضغط لكمة



" تدريبات التأمل "
دعا تشين تشي إلى "التفكير الهادئ"

يراد بلفظ تشي كونغ تعنى حرفيا :

" ثقافة طاقة الحياة "

وتعني ترجمة (تشي) على أنها " الطاقة الداخلية الكامنة ". ولكونها رياضة متجردة في الطب والفلسفة وفنون الدفاع عن النفس الصينية ، هي رياضة تقوم على نظام شامل لتنسيق الجسم بالحركة والتنفس والتأمل كوسيلة فعالة للحفاظ على الصحة أوالروحانيات أوالتدريب على فنون القتال ، و التنفس فهى تعمل على تنظم وظائف الجسم والنشاط ، لتحقيق استرخاء العضلات وتهدئة العقل والاستقرار النفسى .

الشهيق: هو إمتلاء الرئتين بالهواء إمتلاء كامل وتفريغها بالكامل عند أخذ الشهيق، اترك الجزء الأسفل من البطن يمتد إلى الخارج حتى يمتلئ الجزء الأسفل من الرئتين بالهواء ثم مدد الجزء الأسفل حتى يمتلئ .

الزفير: رفع الحجاب الحاجز استرخاء القفص الصدرى ، وبذلك تكون الرئتين قد فرغتا تماما من الهواء .

يمكنك وضع اليدين على البطن مع لمس الإبهامين لبعضهما البعض فى حالة الشهيق سيبعدان قليلا عن بعضهم البعض فى حالة الزفير التنفس دائما ببطء بمعدل من ٥ إلى ٦ مرات / دقيقة

حجز التنفس:- بواسطة الذقن على الصدر.

يجب تركيز العقل على نقطة دان تيان الواقعة أسفل الصرة من ٣ إلى ٤ سم، وأن يكون الممارس خالى العقل من أى فكرة وفى حالة هدوء تام و طبيعى .

الضفيرة الشمسية: هى المركز المهم للأعصاب بالجهاز العصبى يمكن تشبيهها بالبطارية عندما تشحن الكهرباء ، توجد فى المنطقة فوق المعده وخلف فجوة البطن على جانبى السلسة الفقرية ، فهى تلعب دورا هاما فى التحكم فى أعمال الجسم المختلفة أى ضربة موجه إلى الضفيرة الشمسية تجعل الشخص بلا وعى، أو شعور ويصبح فى غيبوبة تامه .

الجلوس فى أى وضع من أوضاع التأمل لمدة ساعة أو ساعتين بدون حركة محتفظاً بإستقامة الظهر تساعد على :

١- حفظ جميع فقرات السلسلة الفقرية فى وضعها الطبيعى يساعد على إفراز مادة الميتابوليك .

٢- يساعد على جعل العقل طليقاً حراً من جميع المتاعب.

٣- إن إستقامة الظهر فى هذا الوضع يساعد على التركيز بسب سير التيار العصبى القوى فى الجسم من خلال العمود الفقرى فإن المتقدمون فى التدريب يشعرون بهذا التيار العصبى يسير فى الفقرات ، ويمكن زيادته واستعماله لإيقاظ القوى الروحانية فى الإنسان بواسطة تدريبات التنفس التى يمارسها ابتداء من ١٥ دقيقة وتصل إلى ساعة أو ساعتين .

"تمارين سهلة " : من وضع الرقود أرضا خذ شهيق ببطء – زفير من خلال فتحتى الأنف يفضل عملها مرة أو مرتين فى اليوم فى الصباح والمساء . " يكرر"

١- خذ شهيقا عميقا ببطء مع رفع الصدر فقط أطرد الزفير واستراخ " يكرر"

٢- خذ شهيقا عميقا ببطء مع رفع الألتين أطرد الزفير واستراخ " يكرر"

٣- خذ شهيقا عميقا ببطء مع ثنى الركبتين على البطن مع ضغطهما باليد أطرد الزفير واستراخ " يكرر"

من وضع الجلوس ذرعان عاليا

٤ - خذ شهيقا عميقا ببطء اطرد هواء الزفير مع الميل بالجذع الأعلى من عند الوسط أماما وامسك القدمين باليدين عد إلى الوضع الأول مع أخذ الشهيق " يكرر"

من وضع الرقود أرضا النوم على الظهر

٥- مع استرخاء جميع عضلات الجسم خذ شهيقا عميقا ببطء من خلال فتحتى الأنف خذ الشهيق فى نفس الوقت شد جميع عضلات الجسم لمدة ٢ / ث – اطرد الزفير واعمل استراخاء . " يكرر"

"التنفس للحصول على القوة "

التمرين الأول : التنفس الطرد للتعب بعد المجهود العنيف (مفيد لعضلة القلب)

من وضع الرقود أرضا والنوم على الظهر ضع الكوعين متعامدين على الأرض لأعلى الكفين يواجهان بعضهم البعض وخذ شهيقا عميقا من فتحة الأنف وتخيل بأنك تأخذ قوة من الهواء وأيضا أنك ممسكاً بالون بين الكفين مع حركة اليدين تتحرك ببطء واستمرار للخارج ، مع تزامن التنفس قم بحجز الشهيق لمدة (٢-٥) ثوان بواسطة إدخال الذقن للداخل على الرقبة، وإيقاف اليدين عن الحركة كأنك قمت بنفخ بالون عن طريق الفم ، ممسكا بين اليدين .

الجزء الثانى، تخيل بأن يوجد قطب مغناطيس بين الكفين قطب شمال والثانى القطب الجنوب ، عند طرد الزفير من الرئتين عن طريق الأنف تخيل أن قطبا المغناطيس يتجاذب عند الزفير مع التفكير فى طرد التعب من الجسم كله . " يكرر بإستمرار"

" ملحوظه هامه التركيز على الأفكار "

مع أداء الشهيق من الأنف تخيل نفخ البالون وأخذ القوة من الهواء اليدين تتنافر، مع طرد الزفير من الفم تخيل أن اليدين تتجاذبان والتركيز على طرد التعب من الجسم .

التمرين الثانى :

التنفس من خلال العظام :-

ارقد على الظهر استرخاء كامل ركز على الشهيق وطرد الزفير من بين عظام القدمين وبين عظام اليدين اسحب قوة الحياة مباشرة من خلال الجسم من داخل وخارج التنفس كما كان التنفس فى التدريبات السابقة هذه طريقة تصفى قوة عجيبة مقاله للجسم .

التمرين الثالث :

التنفس الطارد الألآم ، يؤدى فى وضع الجلوس أو الرقود _ خذ شهيقاً عميقا ببطء ركز على قوة الحياة فى مكان الألم يجب العقل أن يثبت فى التفكير على التنفس لطرد الألآم خذ نصف كوب من الماء البارد بعد انتهاء التمرين يعمل على طرد الألآم من الظهر – الصداع – آلام الأسنان .

" تدريبات للطاقة الداخلية "

تمرين رقم (١) - تحرك البالون



١- عقدالبطن:

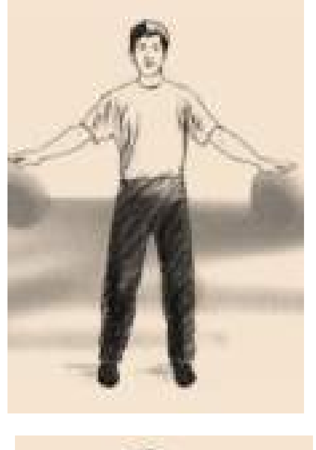
مع مبـاعدة قدميك بعرض الكتفين ، اخفض نفسك قليـلاً كمـا لـوأنك تستريح بمؤخرتك على كرة كبيرة. وحضريديك أماماً أسفل البطن كما لو أنك تسترخى بلطف على كرة كبيرة ضد بطنك ، أو لوأن لديك بطن كبيرجدا كالبالون والأيدي تسترح بسعادة وأن تنتشرالأصابع برفق و كتفك مسترخي .





٢ ـ عقد الكرة :

تخيل أنك تواصل الجلوس على كرة و ذراعيك على شكل دائرة بوضع مريح كما لوأنك تمسك كرة بين راحتى يديك وصدرك. مرفقيك يغرقان أسفل قليلاً من يديك وترتاح على بالونات وهمية صغيرة تحت ذراعيك. حافظ على صدرك وكتفيك بعد ذلك .



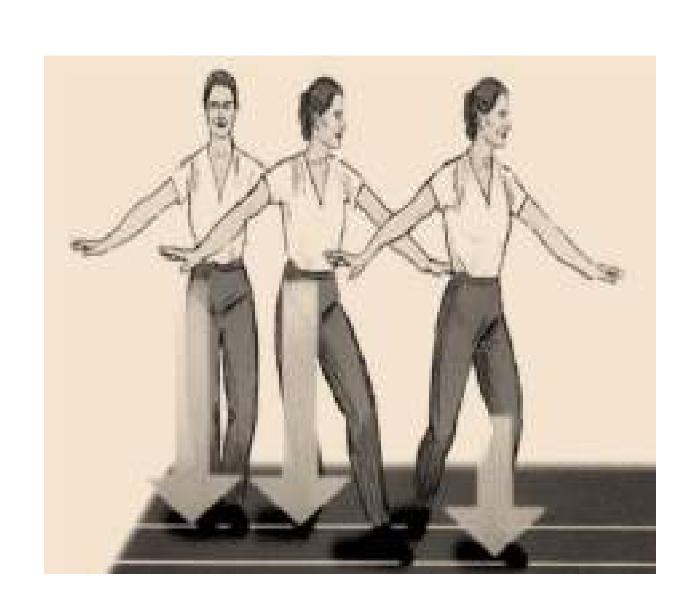
٣ ـ تمتد إلى الجانبين حافظ على نفس وضعية الجسم ومد ذراعيك إلى الجانبين قليلا أمام خط جسمك. استرخ أكتاف وثني قليلا المرفقين. تشعر كما لو كنت كذلك يستريح يديك على اثنين من البالون يطفو فوق الماء.



٤- افتح يديك للخارج كما لوأنك تدفع كرة كبيرة بعيدًا عن وجهك.اخفض نفسك قليلا كذلك ، والتأكد من أنك لا تحني الركبتان للأمام وتحركك. داخلي .

التمرين رقم (٢) - خطوة الجليد:

الحركة الأولى تسمى Ice Step لأنه يثير شعور شخص ما يشق طريقه ببطء وحذرعبر سطح بركة متجمدة.
قف مع قدميك معًا، وركبتيك مثنيتين قليلاً. تحول وزنك كله على قدم واحدة. تخيل أن الأرضية مصنوعة من الجليد.
حافظ على وزنك بالكامل على جانب واحد ، وحرك قدمك الأخرى إلى الأمام في شكل قوس فوق سطح الجليد. بمقدارحوالي سنتيمتر (نصف بوصة) فوق الجليد. ثم أنزل القدم الممتدة على الجليد وحرك كل ما تبذله ببطء بنقل الوزن للأمام إلى تلك القدم. ازفر مع تحرك وزنك إلى الأمام.



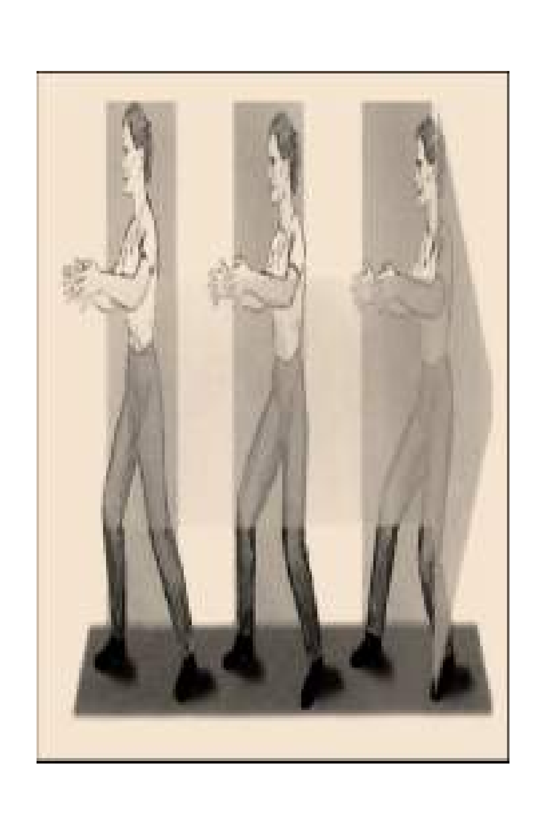
يمكنك حمل ذراعيك في كل من مواقع أثناء ممارسة Ice Step. للبدء ، سيكون رصيدك أفضل إذا كنت تحمل ذراعيك في هذه الوقفة ، وتمتد إلى الجوانب. يتم تمديد ذراعيك بهدوء إلى أي من الجانبين. يديك مسترخيتان ومفتوحتان. الجزء العلوي من جسمك منتصب بدون توتر.
ارفع قدمك الخلفية ببطء إلى موضعها بجانب الأخرى. أثناء تحريك قدمك ، يظل النعل موازيًا لقدم الجليد ، مقدار سنتيمتر (نصف بوصة) فوق السطح. تستنشق وتتنفس عندما تضع قدمك في موضعها بجانب القدم الثابتة.
أنت الآن جاهز لتحريكه للأمام بشكل قوس فوق جليد. استمر في تبديل قدميك في Ice Step أثناء تحركك عبر الجليد
الفوائد : يحسن التحكم ويتطورأدائك.



التمرين رقم (٣) - اختبار الطاقة

تُعرف إحدى الممارسات المميزة لـ **Da Cheng Chuan** باسم شيه لي ، المعنى على أنها "اختبار القوة". تكون بطيئة ، حركات حذرة تحدث في مكان واحد. أنها تنطوي على حركة الجسم كله وهي جزء لا غنى عنه من تدريب فنون الدفاع عن النفس. يمكن أيضًا ممارستها للتطويرالتزامن الماهر للعقل والجسم.

١- يتم الوقوف مع قدميك عرض الكتفين. أدر قدمك اليسرى ٤٥درجة إلى الخارج. حرك قدمك اليمنى للأمام ، مشيرًا إلى الأمام مباشرة. اخفض نفسك قدر الإمكان فوق مؤخرتك ساق. انقل ببطء للأمام حتى يصبح وزنك كله فوق مقدمتك بقدمك الأمامية عموديًا على الأرض. يعتني أن ركبتك لا تمتد أبدًا إلى الأمام خلف أصابع قدميك. أخرج الزفير عندما تتحرك للأمام. عند التنفس تنفس وارجع للخلف.



٢- بينما يتحرك جسمك للأمام ، يتم تمديد ساعديك أمامك ، راحتي يديك متجهة لأسفل ، تشير أصابعك إلى الأمام. تتخيل أنك تدفع بوزن ثقيل إلى الأمام بأطراف أصابعك. عندما يتحرك جسدك للخلف ، يكون تدور اليدين بحيث تواجه راحة يديك بعضهما البعض. تتخيل أنهم يسحبون ثقلًا ثقيلًا بزواية نحوك الأكواع تبقى ثابتة. بمجرد أن يصبح وزنك للأمام بالكامل ، تبدأ في التحرك ببطء إلى الوراء. بينما تتحرك ، يظل جسمك مستويًا. حتى يتم التحكم بعناية في الحركة إلى الأمام والخلف من خلال ركبتيك ، مع تركيز كل الوزن في أسفل جسمك الجسم. يظل الجزء العلوي من جسمك وذراعيك مسترخيين طوال الوقت.

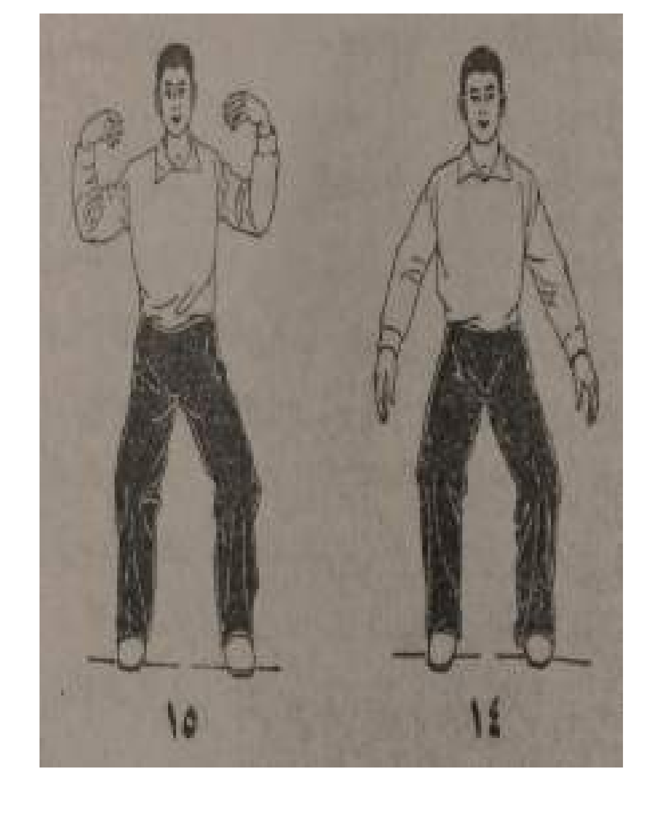
تمرين رقم (٤) - خفض ضغط الدم :



ضع اليدين على جانب الردف مع الاسترخاء على بعد ١٦ سم من مفصل الردف . يكون الجسم على شكل ناقوس بعد ذلك يبدأ الطرفان السفليان فى الاهتزاز فى خفوت من أسفل إلى أعلى حتى يعم الاهتزاز(الشبيه بالارتعاش) الجسم كله وبذلك يصبح فى حالة استرخاء . فى هذه اللحظة يشعر المتمرن أن دمه ينساب إلى أسفل . تستمر الحركة لمدة دقيقتين وأخيرا قف فى هدوء لمدة من ٣- ٥ دقائق .

الأثر الطبى : خفض ضغط الدم وتقوية البنية

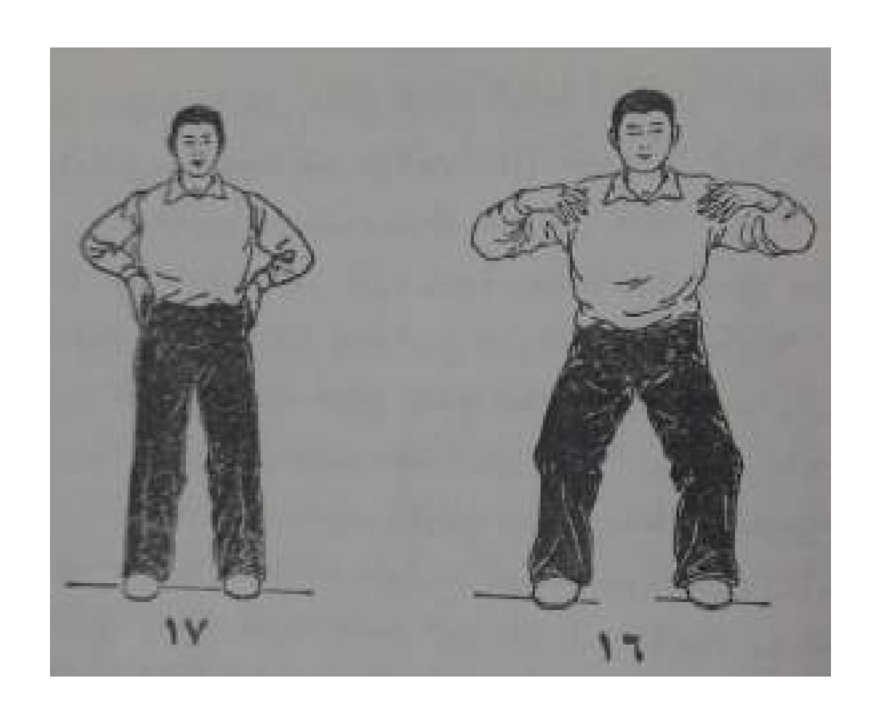
تمرين رقم (٥) - تقوية الرئتين :



يجب أن تكون منتصبا مع جعل الرجلين متباعدتين عن بعضهما بمقدارعرض الكتفين . ارفع اليدين برفق راسما دائرة تصل إلى الكتف، اعمل تنفسا مقلوبا أى بتصعيد الحجاب الحاجز قبل الإبتداء بالشهيق، ثم اعكس الوضع الحركى عند الزفير ينساب تيار الهواء خلال الخياشيم . يجب أن يركز العقل على نقطة دان تيان أى فى(الصرة) كرر الحركات ١٥مرة بعد ذلك قف هادئا لمدة من٣- ٥ دقائق

الأثر الطبى : زيادة الطاقة الحيوية للرئتين وتقوية البنية

تمرين رقم (٦) - تقوية القلب :



حرك اليدين من الكتف إلى أسفل مع جعل الذراعين تشكلان دائرتين على مستوى الكتف بحيث يكون التنفس طبيعيا والعقل يكون مركزا على نقطة " شان تشونغ " (إحدى نقاط الوخز فى منتصف حلمتى الثديين) . يجب أن يكون جميع الجسم ثابتا لا يتحرك بل على العكس يظل فى حالة استرخاء لحوالى ٥ دقائق شكل (١٦)

الأثر الطبى : تغذية القلب بالدم وتقوية وظائفه .

تمرين رقم (٧) - تقوية الطحال

على أساس التمرين السابق ، حرك اليدين من أعلى إلى أسفل بحيث تكون اليدان على الخصر مقابلتين للطحال والكبد . حرك الجذع إلى اليسار وإلى اليمين من جعل الخصر محورا لهذه الحركة . عند تحرك الجانب الأيسر اضغط منطقة الكبد ودلكها بالكف عند تحركك إلى الجانب الأيمن اضغط منطقة الطحال ودلكها بالكف الأيسر . كرر الحركة ١٥ مرة على كل جانب . بجب أن تكون الحركات لطيفة مريحة خفيفة مع تركيز العقل على نقطة دان تيان (الصرة) شكل ١٧

الأثر الطبى : تحسين الدورة الدموية للطحال والكبد وتقوية الجسم

" إدارة المدرب لصحته الشخصية "

الأستاذ الدكتور / مفتى إبراهيم حماد أستاذ بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .

الحياه الصحيه الجيده للمدرب تضيف سنوات لعمره ، وكذلك تضيف المتعه والقدرة على الأداء ، والعمل فى السنوات التى يعيشها والطاقة الكامنه للقيادة .

- الكثير المدربين لا يهتمون بصحتهم الشخصية
- الصحة الشخصيـة أحد أهـم مظاهر الشخصيـة
- إذا أهمل المدرب صحته سوف ينتقل سوء إدارته للاعبيه .

" عدم العنايه والتدخين - زياده الوزن - القوام الردى - تناول الخمور- الإصابات المرضيه - ارتفاع ضغط الدم - ارتفاع الكولسيترول فى الدم "

(سوء إدارة المدرب لصحته)

هناك عده أسباب – نسيان المدرب لذاته ثم لصحته وتجاهلها

- افتقاد المدرب لفلسفة التدريب * ضعف العزيمه
- افتقاد المدرب للعنايه باللياقة البدنيه .

(مقياس العادات الصحيه للمدرب)

أولا : التحكم فى الوزن معظم أغذيتى طبيعيه ولا أتناول كميات زائده من السكر والملح أو الدهن وزنى لا يتجاوز ٥ / كيلو جرام من الوزن النموذجى .

ثانيا : أحاول تخصيص وقت لممارسه التمرينات البدنيه يوميا .

أمارس تمرينات بدنيه من ٢٠ إلى ٣٠ / دقيقه بمعدل ٣ مرات أسبوعيا على الأقل .

أفضل المشى وصعود السلالم .

ثالثا : لا استخدم العقاقير إلا بمشورة الطبيب امتنع عن التدخين

و أقلل من شرب القهوه ومصادر الكافيين والكولا.

التعريف بالمؤلف



الاسم و اللقب :-

عصام محمد محمد برعى

مجال العمل

معلم و مدرب فنون قتالية

الدراسة/التدريب

مهارات: - إجادة اللغة الإنجليزية والحاسب الألى

(الاهتمامات)

الخط العربي والرسم والديكوروالكتابة

(البرنامج المتقن)

(لاعب ومدرب كونغ فو وفنون القتال المختلطة) منذ ٣٥ عام

مجال التخصص الأول (كونغ فو وينج تشون جيت كون دو)

بإضافة إلى (فنون القتال كيك بوكسينج. مواى تاى

فري فايت حاصل على الدرجة الأولى في الكونغ فو

عضو مؤسس ممثل لعده اتحادات عربية ودولية عضو نقابة المهن الرياضية

* دبلومات في التنمية البشرية والسلام العالمي

حاصل على شهادة تقدير من منظمة حقوق الإنسان والسلام العالمي

تجــارب مهنيــة

الوظيفة :- معلم أول بالازهر الشريف

* اللغه العربية والخط العربي

رائد التحول الرقمى بالازهر *

المؤهل : ل / اللغة العربية عام ٢٠٠١ م

دبلوما فى تخصص التذهيب والخط العربي عام ٢٠٠٤م

الجامعة أو المدرسة

* ماجستير مهنى فى المصارعة الحرة من نيجريا والكمرون ٢٠١٧ م

دكتورا فخرية فى الرياضة والتعليم ٢٠٢٠ م

الدولية الهيئة الأسرية للتربية والتعليم وإعداد الأجيال – و الإعتماد البلد

من جامعة نيجريا والعراق

العنوان ومحل الميلاد

العنوان :- مصر/ محافظة الشرقية / مركز ههيا / حى السراحنة ش / عبده ذكى

Email:esamboraee@yahoo.com فيس بوك (عصام برعى)

هاتف ٠١٢٧٧٩٩٨٣٨٦ واتس اب / ٠١٢٧٧٩٩٨٣٨٦/ ٠٠٢٠٠

Email: ee540483@gmail.com

حاصل الحزام الأسود من ١ دان إلى ٣ دان بالكونغ فو

حاصل الحزام الأسود باتحادات (٤ إلى ٦) دان بالوينج تشون* والدفاع عن النفس

حاصل على الأحزمة باتحادات دولية ٧، ٨ دان في الأسلحة والقتال المختلط دوليا *

محاضر بدورات الاتحاد الدولي للفنون القتالية والألعاب الرياضية للدفاع عن النفس*

محاضر في القتال الحر بالاتحاد العالمي للفري فايت بدرجة (A1) خبير *

محاضر في الجيت كون دو وونج تشون وفنون القتال المختلفة لعدة اتحادات *

محاضر في الطب الرياضي (تدليك. وحجامة - التأهيل الحركي - الطب الصيني) *

عضو مجلس إدارة بالاتحاد العربي والإفريقي للمصارعة الحرة للمحترفين *

عضو مؤسس لرياضة التايكنجتسو الدولية ممثل مصر بالاتحاد الأفريقي *

عضو مؤسس لرياضة الفيت فى داو الدولية ممثل مصر بالاتحاد الأفريقي *

عضو مؤسس لرياضة الجيت كون دو بالاتحاد العربي والمصري للجيت كون دو*

عضو مؤسس لرياضة إستريت فايتر الدولية بالوطن العربي ونائب الرئيس *

مدرب الحراسات الخاصة والمركز الرياضي بالجيش الثاني سابقا *

رئيس فرع الشرقية لاتحاد الدولي للفنون القتالية والألعاب الرياضية سابقا *

رئيس فرع الشرقية للمؤسسة المصرية للمحترفين سابقا .

فهــرس الكتــاب	الصفحة
(الباب الأول مقدمة ، تمهيد)	١
١ــ معرفة الجيت كون دو	٢
٢ــكلمة المؤلف	٤
٣ــ إهــداء	٥
٤ــ مدخل الجيت كون دو	٦
٥ــ الأخوه المدربين	٨
٦ــ من هو بروس لى ؟	٩
٧ ــ ماهى الجيت كون دو	١٢
٨ــ نشأة الجيت كون دوــ المبادئ الأساسية	١٤
٩ــ النظرية الأساسية للين واليانج	١٩
،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،	
١٠ــ الأمكان الحساسة للضربات القاضية	٢٢
١١ــ الوقفات الأساسية	٢٨
١٢ــ التركيــز	٣٣
١٣ــ حقائق الجيت كون دو	٣٥
١٤ــ النجوم السبعة والبوابات الثلاثة	٣٦
~~	
(الباب الثانى :- النظريات القتالية)	
١ــ الوقفات القتالية	٣٧
٢ــ تحديد الهدف عقليا * التمؤيه والتوتر	٤٥
٣ــ تدريب القوة * طاقه أقوى	٥١
٤ــ تعلم تشى صاو أولا * الخط المركزى المنصف	٥٣
٥ــ ضربة الإنش أو بوصة السلطة	٦١
نظرية خط الوسط *	٥٦
٦ــ الأقفال الثمانية الأساسية * مواضع الحجب	٥٩
٧ــ تشى صاو * (أمثله)	٦٢

فهــرس الكتــاب	الصفحة

المراجع :-

كتب عن رياضة الجيت كون دو تم ترجمتها عن اللغات الأجنبية

١ – Bruce lee بقلم Chinese Gung Fu

٢– John Little بقلم Bruce leeel Tao del Gung Fu

٣– Entrain ement 1 De Base Jeet Kune Do Bruce lee

٤ – Entrain ement 2 De Base Jeet Kune Do Bruce lee

٥ – بعض الكتب باللغات الأجنبية " الإنجليزية - الروسية – الأسبانية " وتم ترجمتها للعربية عن رياضة الجيت كون دو .

٦ – ترجمة كتاب عن الرياضة الروحانية تشى قونغ (way of power)

Master Lam Kam Chuen عام ٢٠٠٣ م .

٧ – مقالات منشورة عن علم النفس الرياضي والتنمية البشرية بقلم المؤلف

كابتن / عصام برعى .

٨– كتاب الملاكمة للاستاذ / حسين حسين شعبان رئيس قسم الألعاب والمنازلات بالمعهد العالى للتربية الرياضية بالاسكندرية عام ١٩٦٠ م .

٩– كتاب علم التدريب الحديث أ . د / مفتى إبراهيم حماد أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .

١٠-- ترجمة كتاب الطب الصينى (طب إعادة الاعتبار الصحى)

ا. د "هو بين " بكين .عام ١٩٨٣ م .

رقم الإيداع / ٥١٤٩٥ - ٢٠٢٠م



(هذا الكتاب)

الـمـؤلـف



يتناول الكتاب شرحاً وافياً لنشأة رياضة الجيت كون دو التى ابتكرها فنان القتال بروس لى، وتعريف شامل لأُسس هذا الفن الراقى الذى هو خلاصة الكونغ فو الحقيقى ، وبالأخص تدريبات تشى صاو المأخوذة من مدرسة الوينج تشون القتالية التى طورها وأضاف عليها الكثير من الرياضات القتالية الأخرى ليجمعها ويوحدها فن قتالى واحد والأن أضع بين أيديكم فلسفة ونظريات قتالية حديثة أبهرت العالم كله بفكر العقل المقاتل (بروس لى) .

وأيضا أتناول مهارات اللكم والركل والتحرك والمصطلحات فى المباريات

وكذلك معظم الخطط التى تناولها بروس لى لتكون إضافة حقيقية فى

فنون الدفاع عن النفس والتعرض للقتال الفعلى فى الشارع .

وأردت أن أضيف النظريات التدريبية الحديثة والإعداد النفسى والعقلى للمقاتل فى القتال الحقيقى فقتال الشارع لايلتزم بنظم أو قوانين فكل شئ متاح . ووضعت هذا الاسم ليكون مرجعاً لمن أراد تعلم هذا الفن من معلمه الأصلى (بروس لى)

والكتاب يتناول خلاصة أكثر من ثلاثون عام فى مجال فنون القتال المختلطة للمؤلف .

والهدف هو مساعد كلاً من اللاعبين والمدربين والطلاب لممارسة هذا الفن وإتقانه.

المؤلف/ عصام برعى



دار النشر / الأهرام